



Прощай, Масленица! Прощай, зима!

Вот и отшумела широкая Масленичная неделя. Каждый её день был особенным и значимым с языческих времен до наших дней.

И хотя Масленица стала православной сырной неделей, обряды её почти не изменились с тех далеких пор.

Так, в понедельник делали чучело, наряжали, насаживали на шест и с пением возили на санках. День назывался «Закливание весны».

Вторник назывался «Заигрыш». С этого дня начинались развлечения: катания на санях, балаганные представления с Петрушкой и масленичным дедом.

Среда считалась «Лакомкой». Начиналось угощение блинами. В каждой семье накрывали столы и ходили друг к другу в гости.

Четверг — «Разгуляй-четверток». На этот день приходилась середина веселья, разгул да русские кулачные бои.

В пятницу — важное событие: тёща приглашала зятёв на блины. Приходить надо было обязательно, иначе была большая обида.

Суббота называлась «Проводы». В этот день невестки угощали родителей мужа и, конечно, старались угодить, чтобы свекры не обижались.

Но главное назначение Масленицы — это проводы зимы и встреча весны. Масленица пришлась по душе не только православным, но и другим народам с иными конфессиями. Так, например, в Англии стали отмечать этот праздник, печь блины и встречать весну. Англичане в восторге от этого русского праздника.

Праздник не обошёл стороной и жителей нашего 54 муниципального округа. В субботу 16 марта на бульваре Крыленко состоялось народное гулянье. Место проведения было выбрано очень удачно, так что праздник получился поистине народным! День был хоть и морозным, но ярким и солнечным. Однако нашему русскому человеку мороз не страшен. Людей было очень много, особенно много было детей.

С праздником Масленицы жителей поздравили заместитель главы Муниципального Совета МО № 54 Капустин А.Б. и депутаты 164 избирательного округа — Попова Н.Л. и Келасьев О.В.

Веселье било через край. Чего здесь только не было! На масленичной сцене творческие коллективы безустанно сменяли друг друга. В ярких красочных русских костюмах они исполняли весёлые песни и пляски. Отличились «бурановские бабушки», правда, не мордовские, а русские. Похоже, это название в России стало нарицательным.

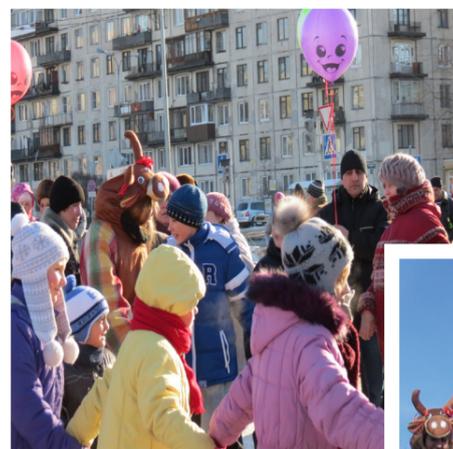
Детворе всё очень нравилось. Они участвовали в конкурсах, получали призы. Были, конечно же, и блины. Всё это — солнце, музыка, голубое небо, веселые люди — создавало особую атмосферу народного гулянья.

Дети вслед за ряжеными — Медведем и Коровушкой — вокруг чучела Масленицы длинной цепочкой водили хороводы. Особенно трогательно было смотреть, как 4-5-летним малышам помогали бегать мамы, тоже принимая участие в веселье.

И вот наступила кульминация — сжигание чучела Масленицы. Все встали в большой круг, посередине укрепили чучело, и ведущий под аплодисменты и весёлый смех поджег чучело. А когда искры взлетели вверх, рассеялся дым и осел пепел, в голубом небе прямо над костром появилась белоснежная чайка — и стало понятно: сколько бы зима не злилась, она скоро улетит на белых крыльях и сменится разноцветной весной. Праздник закончился, все пошли по домам, ведь на другой день наступало Прощёное воскресенье, а за ним и Великий пост.

И мы, жители МО № 54, от всей души благодарим депутатов и администрацию нашего округа за организацию и проведение этого по-настоящему народного праздника и говорим: «Так держать!»

**По поручению жителей
МО № 54,
председатель общества Совета
ветеранов 51 микрорайона
Алешина П.Т.**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Встреча с Её Величеством Музыкой! Детской Правобережной филармонии 15 лет



Снова начались встречи юных петербуржцев, жителей муниципального округа № 54, с Её Величеством Музыкой!

Детская Правобережная филармония с энтузиазмом организовывала концерты в школах МО № 54. Торжественное открытие и закрытие концертных сезонов проходили в актовом зале Российского Лицея традиционной культуры.

В гости к юным слушателям приезжали артисты Петербург-концерта, Детской камерной филармонии, студенты и преподаватели Санкт-Петербургской Консерватории и Педагогического университета, солисты Академии молодых певцов Мариинского театра, учащиеся и педагоги Детской школы искусств им. М. Глинки.

Многое из того, что было заложено в первые годы существования Детской Правобережной филармонии, живёт и спустя 15 лет. Например, музыкальные циклы «Из кладовой музыкальных шедевров» и «Великие имена», впервые появившиеся на афишах в 2002 году, прекрасно «уживаются» сегодня с такими новыми направлениями деятельности Детской Правобережной филармонии, как циклы «Музыкальная гостиная» и «Из музыкальной шкатулки».

Деятельность Детской Правобережной филармонии с момента её организации всегда поддерживали депутаты Муниципального Совета. Благодаря этой поддержке ребята всегда уходили со сцены со сладкими призами и другими подарками.

Победители фестиваля награждались грамотами, дипломами, цветами и ценными призами: магнитофонами, микрофонами, музыкальными дисками, оборудованием для сцены, автобусными экскурсиями.

В этот период огромную помощь в работе Детской Правобережной филармонии оказывала бывший депутат Законодательного Собрания Петербурга Н.Л. Евдокимова и сотрудники муниципального унитарного предприятия МУП «Невское-54».

В 2003 году Детская Правобережная филармония организовала и провела первый фестиваль хоров «Невское аллегро». В этом праздничном мероприятии участвуют коллективы хо-

ров детских образовательных учреждений, которые находятся на территории МО № 54. Идейным вдохновителем этого проекта был депутат МС МО № 54 Юрий Валерьянович Андреев. Он справедливо считал, что филармонии нужно обращаться в своей просветительской деятельности прежде всего к тем детям, которые любят слушать и петь песни. В первом фестивале лауреатами стали хоры из школ №№ 13, 20 и 458.

В текущем сезоне «Невское аллегро» проводится уже в юбилейный, десятый раз. За эти

годы на фестивальной сцене выступали ребята из всех без исключения школ округа и подростковых молодежных клубов. Хочется сказать слова благодарности и искренней признательности тем, кто вместе с ДПФ был все эти 10 лет, подготавливал ребят к восприятию музыки и участвовал вместе с детьми в каждом из девяти фестивалей. Это руководители хоров, педагоги

музыки Андреева Ирина Леонидовна (школа № 14) и Гаврилова Виктория Викторовна (школа № 591). Неоднократно лауреатами «Невского аллегро» становились хоры школ №№ 13, 14 и 591. Запомнились зрителям и необычные, оригинальные выступления. Хор школы № 13 пел вместе со своим руководителем, вокалисты из школы № 458 были на сцене вместе с хором ветеранов войны, а школа № 14 неоднократно представляла на фестивале музыкальные театрализованные зарисовки под аккомпанемент баяна, школа № 350 создала шумо-

вые музыканты. Каждому ребёнку после таких мастер-классов хочется выступить ещё лучше, петь чище и красивее. Гостями фестиваля были ребята из хоровых коллективов Детской школы искусств им. М. Глинки и Культурного Центра «Троицкий».

Сегодня фестиваль хоров «Невское аллегро» — это известный бренд Невского района.

В ноябре 2008 года началась дружба Детской Правобережной филармонии с библиотекой им. Н. Рубцова. Впервые в актовом зале библиотеки прошло торжественное открытие XI концертного сезона и VI фестиваля хоров «Невское аллегро». На афише филармонии появилось новое название — «Музыкальная гостиная». Этот популярный у жителей округа культурный проект стал возможен благодаря поддержке директора библиотеки Татьяны Алексеевны Абрамовой. В «Музыкальную гостиную» на свидание с музыкой приходят люди старшего возраста, приводят своих детей и внуков. Встречи проходят по воскресеньям в дневное время. Запомнились всем выступления инструментального трио «Чикония», квартета студентов Санкт-Петербургской консерватории, замечательных вокалистов: Татьяны Дроздовой, Лидии Пименовой, Светланы Вищаренко, Светланы Ивановой, Никиты Полетаева, Анны Бондарь, фортепианного трио «Консонанс», солистов-инструменталистов, лауреатов международных конкурсов Ярослава Полетаева, Лины Саврицкой, Екатерины Гуменик, Марии Потаповой, Дмитрия Сайтбутдинова и многих других.

Торжественное закрытие XV юбилейного сезона Детской Правобережной филармонии состоится в мае этого года в одном из самых красивых дворцов города — Шереметьевском дворце Санкт-Петербурга. Экскурсия по Музею музыкальных инструментов и праздничный концерт в стенах Дворца — подарок депутатов МО № 54, за что им большое спасибо!

**Директор ДПФ
Мокрородова Н.С.**



Заглянем в книгу отзывов Детской Правобережной филармонии:

«Огромное спасибо за чудесный концерт! Получила огромное удовольствие от исполнителей и музыки!»

(житель округа – Балашова);

«Спасибо за то, что с детства воспитываете любовь к музыке, знакомите с музыкальными инструментами и замечательными произведениями!»

«Благодарим ансамбль «Консонанс» за роскошную игру, интересный репертуар. Будем рады слышать вас неоднократно!»

(жители округа – Бултакова Л.А., Кулик Л.И.)

вой оркестр с ложками, трещотками и бубнами. Ребята любят приезжать в гости друг к другу. Как это важно — других послушать и себя показать! Все стараются защитить честь родной школы, коллектива, спеть самое лучшее и порадовать зрителей. После выступления школьников на фестивале «Невское аллегро» обязательно поют и играют профессиональ-

ной музыкой. Каждому ребёнку после таких мастер-классов хочется выступить ещё лучше, петь чище и красивее. Гостями фестиваля были ребята из хоровых коллективов Детской школы искусств им. М. Глинки и Культурного Центра «Троицкий».

Сегодня фестиваль хоров «Невское аллегро» — это известный бренд Невского района. В ноябре 2008 года началась дружба Детской Правобережной филармонии с библиотекой им. Н. Рубцова. Впервые в актовом зале библиотеки прошло торжественное открытие XI концертного сезона и VI фестиваля хоров «Невское аллегро». На афише филармонии появилось новое название — «Музыкальная гостиная». Этот популярный у жителей округа культурный проект стал возможен благодаря поддержке директора библиотеки Татьяны Алексеевны Абрамовой. В «Музыкальную гостиную» на свидание с музыкой приходят люди старшего возраста, приводят своих детей и внуков. Встречи проходят по воскресеньям в дневное время. Запомнились всем выступления инструментального трио «Чикония», квартета студентов Санкт-Петербургской консерватории, замечательных вокалистов: Татьяны Дроздовой, Лидии Пименовой, Светланы Вищаренко, Светланы Ивановой, Никиты Полетаева, Анны Бондарь, фортепианного трио «Консонанс», солистов-инструменталистов, лауреатов международных конкурсов Ярослава Полетаева, Лины Саврицкой, Екатерины Гуменик, Марии Потаповой, Дмитрия Сайтбутдинова и многих других.

Поздравляем!

В марте отметил свой день рождения депутат Муниципального Совета МО № 54



**КОТЕНКОВ
СЕРГЕЙ ВИТАЛЬЕВИЧ**

Желаем крепкого здоровья, оптимизма, энергии, успехов в реализации новых идей и планов, верных друзей и соратников, мира, добра, процветания!

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ

Муниципального образования № 54, 11 апреля 2013 г. в 17.00 по адресу ул. Шотмана, 7 (б-ка им. Н. Рубцова) состоится отчёт депутатов МС МО № 54 перед избирателями.

Приглашаем всех желающих!

НОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ПОЛИЦИИ

Изменились адреса и телефоны 24-го и 70-го территориальных отделов полиции.

24-й отдел полиции УМВД России по Невскому району

Адрес: пр. Большевиков, д. 59, корп. 3.

Начальник 24-го отдела полиции УМВД — подполковник полиции Смирнов Андрей Михайлович.

Дежурная часть:
тел. 447-18-04

Помощник оперативного дежурного:
тел. 447-18-03

факс 447-18-02

Канцелярия:
тел. 447-18-17

70-й отдел полиции УМВД России по Невскому району

Адрес: ул. Новоселов, дом 4.

Начальник 70-го отдела полиции УМВД — подполковник полиции Колонинов Сергей Валерьевич.

Дежурная часть:
тел. 573-71-21

МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА И СПОРТ

Непростая школа

Школа выживания — это соревнования, целью которых является создание представления у подростков, как правильно действовать в условиях автономного существования, оставшись один на один с природой.



I МЕСТО — команда «Лидер» гимназии № 343.

II МЕСТО — команда «Восход» гимназии № 343.

III МЕСТО — команда «Кадеты» школы № 350.

Команды школ № 14, № 20 и № 458 также остались довольны, ведь они научились жить в ладу с самой природой, успешно пройдя «Школу выживания».

Из фильмов и художественной литературы ребята уже имеют представление о тех сложностях, с которыми сталкиваются герои киноэкрана и книжных страниц. Однако, только лишь попробовав свои силы, они могут реально оценить свои возможности и проверить знания в вопросах выживания.

Прибыв на гостеприимную турбазу «Лена» в посёлке Лосево, участники разместились в комфортных домах — казалось бы, где здесь выживание? Тем не менее ребятам приходилось самостоятельно готовить себе пищу, носить воду из колодца, отапливать дом, предварительно напилить и наколов дрова, следить за порядком и чистотой помеще-



ний. И всё это параллельно с испытаниями, которые приготовили инструкторы турбазы.

А задания были нелёгкие: разведение костра и кипячение воды, вязка носилок и перенос пострадавшего, организация временного укрытия из подручных материалов, поиск пострадавшего при условном сходе снежной лавины, ори-

ентирование на местности, викторина и тесты на знание Ленинградской области, Карельского перешейка, военной истории нашей Родины. Несмотря на довольно низкую температуру воздуха (порой она опускалась до - 21 градуса), команды лихо и задорно выполняли все задания программы. Было видно, что с некоторыми испытаниями мальчишки и девчонки сталкиваются впервые, поэтому поначалу инструкторам приходилось объяснять и учить подростков, как правильно и безопасно разводить костер, как быстро и надёжно связать носилки, как прочно и качественно соорудить уютное временное укрытие из снега (снежную пещеру или иглу). Интересные события Русско-финской войны, проходившей как раз на Карельском перешейке, также не оставили ребят равнодушными. Ну, а тот факт, что все участники слёта смогли обнаружить контрольные пункты и не заблудились в снежном и холодном лесу, свидетельствует о хороших навыках ориентирования.

По итогам всех соревнований программы «Школа выживания» были выявлены и награждены медалями и кубком самые достойные участники. В число победителей и призеров попали команды гимназии № 343 и школы № 350.

Главный судья соревнований, депутат МС МО № 54 Котенков С.В.

НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА

Добровольная народная дружина нашего округа



С июня 2012 года в Невском районе Санкт-Петербурга работает Добровольная народная дружина РСПб ОО «ЦОЗГО» (Региональная Санкт-Петербургская общественная организация «Центр общественной защиты граждан и организаций»).

Основной целью общественной организации является обеспечение законности, правопорядка и безопасности на улицах Невского района. Хотя срок деятельности Дружины меньше года, она добилась неплохих результатов. За 2012 год совместно с сотрудниками полиции был задержан 181 человек за административные и уголовные правонарушения.

В начале 2013 года РСПб ОО «ЦОЗГО» заключила договор с МО № 54 на осуществление охраны общественного порядка на его территории. Патрулирование и работа осуществляется совместно с сотрудниками 24 и 75 отделов полиции. За первые два месяца 2013 года задержано за административные и уголовные правонарушения 11 человек.

16 марта 2013 года Дружина оказывала помощь сотрудникам 75 отдела полиции в обеспечении правопорядка при проведении муниципального праздника «Масленица», участвовала и в других мероприятиях, организованных МО № 54.

РСПб ОО «ЦОЗГО» осуществляет набор жителей района, неравнодушных к обеспечению общественного порядка и законности на улицах и во дворах нашего округа.

Обращаться по телефону: 8 (981) 707-02-07 и по электронной почте sergeev0207@yandex.ru (группа в Контакте – РСПб ОО «ЦОЗГО»).

Председатель Совета общественной организации Сергеев Максим Сергеевич

НОВОСТИ НАШЕГО ОКРУГА

Подарить людям радость просто!

Музею Н.М. Рубцова 15 лет!

За годы сотрудничества коллективом библиотеки были подготовлены досугово-образовательные мероприятия для учащихся, а также для дошколят нашего округа и Невского района.



Встречи готовились совместно: воспитатели, дети, родители. Учили стихи, подбирали режиссерские сценки по произведениям разных авторов.

Сотрудники библиотеки блистательно проводили электронные презентации, книжные выставки, экскурсии, встречи в музыкальной гостиной, концерты Детской Правобережной филармонии.

В музее библиотеки им. Николая Рубцова часто проводятся встречи с поэтами, детскими писателями, композиторами, музыкантами, певцами. С помощью литературно-музыкальной викторины рассказывали о Николае Рубцове, демонстрировали о нём фильм.

На каникулах проходит большая программа: игры-путешествия,

библиографический обзор о Петербурге, блеф-клуб, эко-праздники и многое другое. В библиотеку может прийти любой. Здесь всем будет интересно!

Сейчас в библиотеке проводится акция «Подари ровеснику книгу» (для тяжелобольных детей, воспитанников детских домов и приютов).



Поздравляем всех сотрудников библиотеки и от всей души желаем им здоровья, успехов в реализации творческих планов, также на высоком профессиональном уровне проводить свою работу и просто творить добро!

Кулькова Е.В., воспитатель ГБДОУ-27, сотрудники и родители. Депутаты и сотрудники МО №54.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Хотим сказать огромное спасибо воспитателям и всему коллективу
ГБДОУ № 110 Невского района Санкт-Петербурга!

Дорогие наши воспитатели! Очень трудно подобрать неизбитые слова в благодарности за вашу работу. Не один раз довелось видеть, как вы носите на руках наши сокровища, вытираете слёзы, как гордитесь успехами наших детей.

У какой из мамочек не болит сердце: «Как там будет в детском саду? Не заплачет ли, не обидят ли, посадят ли вовремя на горшок, не останется ли голодным ребёнок... А как его оденут на прогулку?!». Ноги подкашиваются при мысли: «Как я его оставлю?». Действительно, кто может заменить мать с её неусыпной тревогой и заботой о маленьком человечке? Сухая чистая одежда, свежеприготовленная еда, сказки вслух, совместные игры, развивающие занятия, вытертые слёзы и извечные, так необходимые детям «ручки»...

Каждое утро нас встречают с поистине материнской заботой наши дневные мамы — воспитатели. Мы передаём наших деток с рук на руки этим надёжным людям, с тревогой заглядываем в окна группы и, убедившись, что всё нормально, убегаем на работу. Лучшей похвалой для воспитателя, наверное, будет просьба ребёнка привести его в садик по-

раньше и желание самого малыша бегать утром в детский сад. У наших педагогов всегда найдётся доброе слово о каждом ребёнке, как у матери, для которой все дети дороги...

Благодаря вам наш детский сад № 110 — не просто «учреждение дневного пребывания», а то место, где ребёнку действительно интересно, где вместе с ним живут, за него тревожатся и радуются.

Каждый вечер мы забираем детей домой и, как само собой разумеющееся, говорим: «До свидания», забывая иной раз сказать: «Спасибо». Спасибо за то, что заменили маму на весь день — оберегали, учили, кормили, читали, делились своим теплом с нашими детьми...

Сегодня мы хотим сказать сло-



ва благодарности всему коллективу детского сада № 110 Невского района, особенную благодарность хотим выразить нашим воспитателям Пазгалевой Ольге Георгиевне и Поповой Елене Алексеевне, а также заведующей ГБДОУ № 110 Погодиной Людмилой Васильевне, которая создаёт атмосферу комфорта и уюта для наших деток, пожелать всему коллективу дальнейшей плодотворной работы, личного счастья, благополучия и ещё много-много выпускников.

Родители воспитанников старшей группы:
Смолина Анна Геннадьевна
Григорюк Юлия Игоревна
Казакова Ирина Сергеевна

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

От всей души поздравляем юбиляров
с днём рождения и желаем крепкого здоровья, внимания близких и родных

90 лет

Афонасьев Алексей Николаевич
Бисхонс Наталья Ивановна
Бурмагина Фаина Михайловна
Никифорова Ольга Александровна
Щербакова Галина Петровна

85 лет

Агибайлова Александра Васильевна
Бумагин Юрий Михайлович
Деревянко Лидия Емельяновна
Дмитриев Леонид Сергеевич
Евсеева Зоя Яковлевна
Егорова Ида Дмитриевна
Залиханова Зайнеб Горофтиновна
Иванова Муза Брониславовна
Левшенкова Зоя Васильевна
Павлова Мария Александровна
Родионова Мария Наумовна
Скрябина Ангелина Николаевна
Соловьева Валентина Ивановна
Федорович Людмила Романовна
Черкасова Анна Емельяновна
Старшенова Нина Андреевна

80 лет

Бочанкова Лидия Андреевна
Брядовой Николай Сергеевич
Валухова Антонина Ивановна
Васильев Евгений Маркелович
Виноградов Владимир Васильевич
Власова Рита Соломоновна
Горбатова Антонина Васильевна
Емельянова Александра Ивановна
Иванов Юрий Гаврилович
Малиновская Вера Алексеевна
Малютин Леонид Михайлович
Минин Виктор Максимович
Полетаева Альбина Константиновна
Пыричева Валентина Ивановна
Саско Ритта Николаевна
Тимофеев Борис Алексеевич
Трунова Лидия Петровна



Тыричева Валентина Ивановна
Шерепенкова Руфина Леонидовна
Шулук Мария Павловна

75 лет

Ахмадышев Сергей Георгиевич
Бачурин Николай Петрович
Белисов Игорь Иванович
Белякова Раиса Николаевна
Боровик Тамара Сергеевна
Владимирская Галина Владимировна
Горболысова Луиза Радионовна
Григорьева Тамара Михайловна
Золотвина Зариф Викторовна
Ильина Вера Антоновна
Кожокин Виктор Филиппович
Комиссарова Татьяна Николаевна
Косарева Галина Михайловна
Крылов Юрий Павлович
Лазарева Валентина Алексеевна
Лазарева Людмила Артемовна
Меркулов Николай Константинович
Михайлова Наталья Васильевна
Мишакина Лариса Васильевна
Мягков Алексей Анатольевич
Никина Татьяна Павловна
Носова Елена Чеславовна
Павлова Галина Александровна
Пугачев Юрий Борисович
Русакова Ираида Михайловна
Сладкевич Ювеналия Яковлевна
Солнцев Евгений Леонидович
Третьякова Римма Емельяновна
Утешева Хилифа Кяримовна
Фадеева Галина Михайловна
Хлыстов Николай Сергеевич
Чмыга Галина Ивановна
Юнгова Валентина Васильевна
Ящук Сергей Петрович

70 лет

Острижко Виктор Дмитриевич
Павлова Ольга Михайловна
Полозов Виктор Николаевич

И СНОВА О ЗДОРОВЬЕ

Продолжение статьи Ефимова Ю.П.
«Чтоб долго жить — так надобно здоровье!»

Начало в № 10 (136) октябрь — ноябрь,
№ 12 (138) декабрь 2012 г.

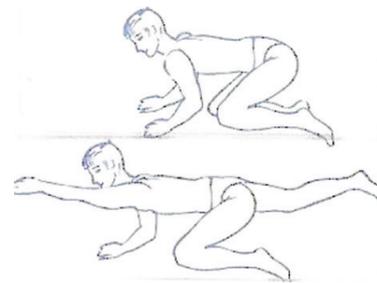
ПРОГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Исходное положение: стойка на коленях с упором на прямых руках. На счёт «и» садимся на пятки, руки вытянуты перед собой, наклоняем голову вперёд и лбом касаемся горизонтальной поверхности (пола). При этом делаем выдох, освобождая лёгкие.

На счёт «раз» (далее «два», «три» и т. д.) возвращаемся в исходное положение и поднимаем прямую вытянутую ногу вверх, при этом тянем шею вперёд с лёгким поворотом в сторону поднятой ноги, чтобы видеть её боковым зрением. **Дыхание следующее:** делаем вдох при прогибании, выдох при расслаблении и складывании.

Это упражнение даёт нагрузку, как вы понимаете, на множество мышц туловища, ног, рук и шеи — так же, как и в предыдущем упражнении. Повторяем это упражнение, меняя ноги, 10 раз.

Затем делаем 2-3 свободных вдоха и выдоха и приступаем к следующему упражнению.



РЫВКИ РУКАМИ

Выполняется следующим образом: исходное положение — стойка: ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вниз. На счёт «и» делаем рывок руками, правая вверх, левая вниз. Ещё раз «и» — левая вверх, правая вниз. Ещё раз «и» — рывок руками в стороны и на счёт «раз» («два», «три» и т. д.) опускаем свободно расслабленные руки вниз.

Дыхание при этом свободное. Это упражнение не только даёт нагрузку на плечевой сустав, но и вовлекает также мышцы спины и груди. Важно его выполнять с нагрузкой, т. е. с напряжением, чтобы увеличить амплитуду движений в суставах.

Повторяем упражнение 10 раз, после чего бросаем расслабленные руки вниз, потрясём ими, делаем 2-3 свободных дыхания и приступаем к следующему упражнению.

