

## **11 занятие: Развитие выворотности ног I**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Лягушка». Ложимся на живот, колени развести максимально в стороны, стопы свести вместе. Очень важно, чтобы пятки были близко друг к другу и лежали четко по полу. Удерживая это положение, стараемся максимально приблизить таз к полу. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Паучок». В положении сидя, сгибаем колени, продеваем под колени руки и обхватываем косточку и пальцы стопы. Пятку тянем вперед, а носок на себя. Постепенно выпрямляем одну ногу. Повторяем по 10-15 медленных вытягиваний ноги вперед, а затем повторяем другой.



3. «Позиция №1». Ложимся на живот, ноги раскрываем в I позицию и просим кого-нибудь посидеть на пятках или используем шкаф, диван, либо другой подходящий предмет. Главное – колени, не сгибаем, а вытягиваем, иначе эффекта не будет.



## **12 занятие: Развитие выворотности ног II**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Бабочка». Садимся, сводим стопы вместе, колени раскрываем и стремимся положить их на пол. Следим за тем, чтобы спина была ровной, затылком вытягиваемся в потолок. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. Лежим в поперечном шпагате 5-10 минут.



3. «Выворотная складка». Сядьте на пол, разверните стопы в I позицию, стопы на себя, колени предельно натянуты. Обхватить руками носки стоп и силой притянуть их к полу, в это время складываться грудью к ногам. Находиться в этом положении 2-3 минуты.



### **13 занятие: Развитие выворотности ног III**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Угол». Вытянуть ноги в стороны (стараться не заливать стопы на пол, на полу должны быть только пятки). Сложиться животом в пол, спина должна быть идеально прямой. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Складка с оттягиванием носка». Исходное положение – «выворотная складка», рукой пролазим под одноименное колено и обхватываем косточку и пальцы стопы. Тянем пальцы на себя, а пятку в потолок, стараемся предельно вытянуть колено. Находимся в этом положении 2-3 минут. Повторяем с другой ноги.



3. «Ноги вверх». Ложимся на спину, руки вдоль тела, ноги в I позиции. Медленно поднимаем ноги вверх, сохраняя позицию. Стараемся почувствовать, как ваши бедра, колени и стопы разворачиваются, не расслабляем ноги при движении вниз.

Повторяем 10 подъемов со стопами «на себя» и 10 подъемов с натянутыми стопами.



## **14 занятие: Развитие мышц рук и груди**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Теннисный мяч». Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Возьмите в руки теннисный мяч и поместите его в ладонях на уровне груди. Далее сжимайте и разжимайте его, направляя локти от себя и возвращая их в исходное положение. Выполнять 5-7 минут.



2. «Книга». Встаньте прямо и вытяните руки вперед ладонями вверх. Возьмите в руки по толстой книге, разведите руки в стороны, затем сведите их вперед. Выполнять 5-7 минут.



3. «Подбородник». Согните руки перед собой, поместив локти на уровне плеч. Положите ладони одну на другую, образовав «подбородник». С силой нажимайте подбородком на кисти рук, насколько возможно сопротивляясь ими. Выполнять 5-7 минут.





## 15 занятие: Развитие мышц живота

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

<p><b>1 Карусель</b></p>  <p><b>Как делать:</b> Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Поднимите голову, опустив подбородок на грудь, руки расположите вдоль тела и чуть поднимите. Потянитесь правой рукой к правой пятке, отрывая от пола плечи и левую лопатку. Вернитесь назад, не опуская голову на пол, и потянитесь левой рукой к левой пятке, приподнимая плечи и правую лопатку.</p> <p><b>Подходы:</b> 5 подходов по 4–6 раз</p>	<p><b>2 Мельница</b></p>  <p><b>Как делать:</b> Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Руки согните и положите под шею. Поднимите левое колено, одновременно оторвите от пола голову, руки и плечи и направьте грудь навстречу колену. Опуститесь и повторите подъем в правую сторону вместе с правым коленом.</p> <p><b>Подходы:</b> 4 подхода, в каждом по 10 повторений (по 5 на каждое колено)</p>
<p><b>3 Складка</b></p>  <p><b>Как делать:</b> Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Одну руку положите под шею, вторую вытяните между ног. Опуская голову на грудь, приподнимайте плечи и лопатки, тянитесь прямой рукой вперед к пяткам.</p> <p><b>Подходы:</b> 4 подхода по 6–8 повторений на каждую руку</p>	<p><b>4 Скрутка</b></p>  <p><b>Как делать:</b> Лягте на спину, вытяните ноги и руки вдоль туловища, прижмите поясницу и ладони к полу. Поднимите ноги, согните их и направьте колени к правому плечу, при этом ступни должны находиться выше коленей. Опустите ноги на пол, выпрямляя их, и повторите движение к левому плечу.</p> <p><b>Подходы:</b> 4 подхода по 6–8 раз на каждую сторону</p>

## **16 занятие: Развитие мышц бедер и ягодиц I**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. Приседы. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Присядайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



2. Болгарский присед. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Присядайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



3. Приседание плие. Расположите ноги шире плеч, носки разверните под углом 45 градусов. Удерживая спину ровно, медленно присядьте, а затем так же медленно вернитесь в первоначальное положение. Выполняйте по 4–5 подходов с 10–12 повторениями.



## **17 занятие: Развитие мышц бедер и ягодиц II**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

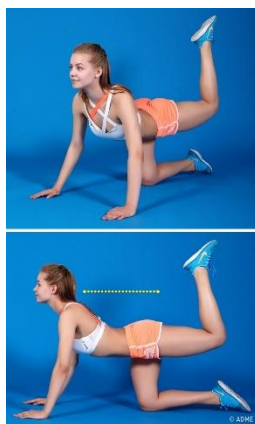


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

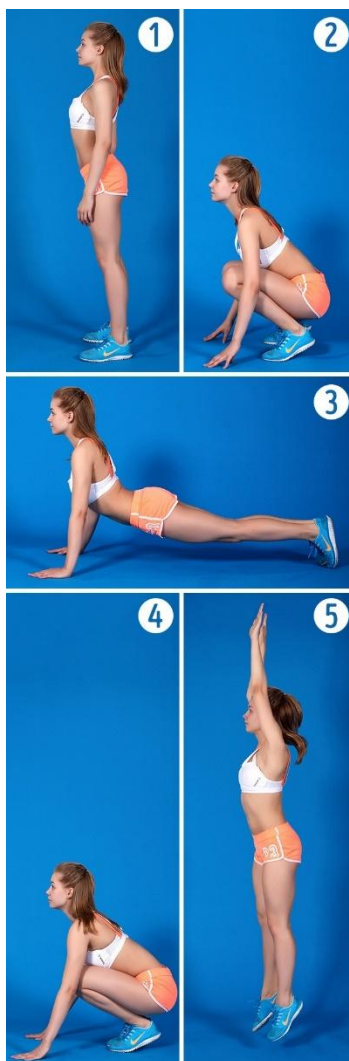
1. Махи назад на полу. Стоя на коленях, обопритесь ладонями о пол. Согните ногу и максимально поднимите вверх, вернитесь в первоначальное положение. В качестве дополнительной нагрузки используйте утяжелители. Так 4–5 подходов по 30–40 повторений.



2. Ягодичный мостик. Лежа на полу, согните ноги и расположите на ширине плеч. В таком положении поднимайте и опускайте таз. Для усложнения упражнения можно одну ногу вытянуть либо положить на бедра что-нибудь тяжелое. Выполняйте упражнение 4–5 подходов по 25–30 повторений.



3. Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища. Выполняйте полный присед, перенося центр тяжести на носки. Примите упор лежа, а затем снова возвращайтесь в полный присед и в исходное положение прыжком. Выполнять 3–4 подхода на максимальное количество повторений.



## **18 занятие: Развитие нижней части спины (поясница) I**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Поза счастливого ребенка». Ложимся на спину, поднимаем ноги вверх, сгибаем их в коленях и хватаемся руками за внешнюю сторону стопы. Расслабляемся и задерживаемся в этом положении. Можно немного покачиваться из стороны в сторону. Продолжительность 3-5 минут.



2. Ложимся на спину, сгибаем ноги в коленях и поднимаем их так, чтобы бедра и корпус образовывали прямой угол. Схватитесь руками за бедро одной ноги, а стопу другой ноги положите на колено. Задержитесь в этом положении 2-3 минут. Следите, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Повторите с другой ноги.



3. «Собака мордой вниз». Из положения на четвереньках уведите ягодицы назад и вверх, вытяните руки, шею и спину в одну линию. Представьте, что ваше тело образовало горку: старайтесь сделать вершину выше, а склоны более крутыми. Задержаться в этом положении 5-6 минут.





## **19 занятие: Развитие мышц шеи и плечевого пояса**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.

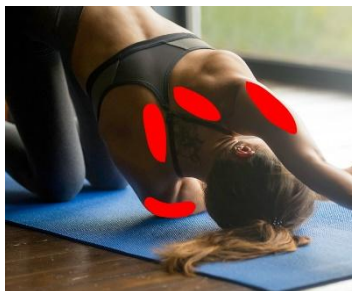


Задания:

1. Заведите правую руку за спину и обхватите запястье левой рукой. Аккуратно потяните руку по направлению к левой ступне. Наклоните левое ухо к левому плечу. Задержитесь в этой позе на 20 секунд, затем повторите для другой стороны



2. Встаньте на четвереньки. Затем начинайте двигать левую руку ладонью вверх в пространство между вашей правой рукой и коленями, вращая корпус до тех пор, пока голова не коснется пола. Задержитесь в этом положении на 30–40 секунд, затем повторите для другой стороны.



3. Прислоните левую руку к стене. Ладонь может также прикасаться к стене или смотреть в потолок. Прижмите плечо к стене. Грудь слегка отверните от стены, создавая мягкое растяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд и повторите с другой рукой.





4. Встаньте прямо, сцепите руки за спиной. Поднимайте руки до тех пор, пока не почувствуете натяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд, повторите 3 раза. Если вам нужна еще более глубокая растяжка, вы можете наклониться вперед.



## **20 занятие: Развитие нижней части спины (поясница) II**

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. Находимся в положении стоя на четвереньках, берем рукой за противоположную ногу и прогибаемся в поясничном отделе. Живот подтянут, мышцы ягодиц и ног напряжены, шея свободна. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, удерживая баланс. Повторить с другой стороны.



2. «Пловец». Переходим в положение лежа на животе, поднимаем поочередно разноименные руки и ноги вверх. Движения рук и ног должны быть максимально синхронными. Задерживайтесь в крайнем положении на несколько секунд, старайтесь выполнять упражнение качественно. Не стоит механически размахивать руками и ногами. Повторите упражнение на каждую сторону 10 раз.



3. Ложимся на спину, медленно разворачиваем таз и отводим ногу в сторону, перекинув ее через бедро другой ноги. Поясница отрывается от пола, но плечи

остаются на полу. Задержаться в этом положении 2-3 минуты. Повторить с другой стороны.

