

1 занятие: Продольные шпагаты

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. На вдохе опуститесь в выпад в позу бегуна, руки стоят на полу или на блоках. Передняя нога образует прямой угол, колено задней ноги дотянуто и выпрямлено. Старайтесь опустить таз как можно ниже, не сгибая колено задней ноги. Задержитесь в этой позе. Далее на вдохе с прямой спиной вытянитесь за руками вверх, при этом таз продолжает тянуться вниз. Почувствуйте, как усилилось натяжение в мышцах ног. Находясь в выпаде, старайтесь распределять вес тела на обе ноги.



2. Перейдите в позу голубя.левой тазовой костью накрываем правую пятку. Углубите положение, постепенно отодвигая правую голень чуть вперед. Опирайтесь на руки. Вкручивайте правое бедро вовнутрь, опускайте копчик вниз.



Согните заднюю ногу в колене, одноименной рукой ухватитесь за стопу и потянете пятку к ягодице. Почувствуйте растяжение в передней поверхности бедра. Поменяйте хват рук, возьмитесь противоположной рукой за стопу. На выдохе опустите лоб на свободную руку.



3. Постепенно разъезжайтесь в поперечный шпагат до терпимого положения и замрите.



2 занятие: Поперечный шпагат

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:

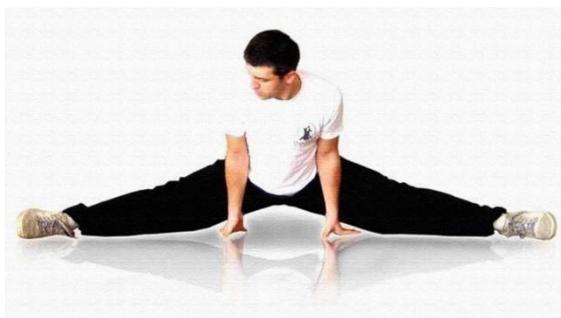
1. Сидя на полу, соедините стопы вместе и приблизьте их максимально к тазу. Спина должна быть прямой. Можно оставаться в статическом положении, а можно слегка покачиваться, пытаться опустить ноги к полу. Бабочка очень хорошо раскрывает тазобедренные суставы и является одним из главных упражнений, чтобы сесть на поперечный шпагат.



2. Лягте возле стены, плотно прижавшись к ней всей задней поверхностью. С выдохом согните ноги в коленях и начните скользить стопами вниз по стене, ягодицы плотно прижаты к стене, крестец лежит на полу. Выпрямите ноги в коленях, вытяните стопы на себя. Помогайте руками опускать ноги немного ниже и в крайнем положении расслабьтесь. Правое и левое бедро должно находиться на одинаковом уровне от пола.



3. Постепенно разъезжайтесь в поперечный шпагат до терпимого положения и замрите.



3 занятие: Развитие гибкости спины

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. Встаньте на четвереньки, поставив руки точно под плечевыми суставами, а бедра под тазовыми косточками. Затем выгибайте и прогибайте спину, подражая кошке. При прогибе подбородок поднимайте вверх, а при выгибании – опускайте голову вниз. Работайте с максимальной амплитудой, но в медленном темпе, чтобы не допустить болевых ощущений.



2. Лягте на живот, руки держите, как удобно. Ноги и таз прижаты к полу. Затем вытяните прямые руки вперед, приподнимая корпус. Почувствуйте, как работают мышцы спины, растягивается позвоночник и напрягаются ягодичные. Не запрокидывайте голову, смотрите прямо перед собой, концентрируясь на работе мышц и дыхании.



3. Лягте на спину и поставьте ладони по обе стороны головы, вывернув их вовнутрь. В результате ладони должны быть направлены в сторону стоп, а локти подняты вверх. Согните ноги и поднимите таз вверх, выпрямляя руки.

Постарайтесь разогнуть ноги в коленях, а руки в локтях, чтобы прогиб в спине напоминал настоящий полукруглый мост.



4 занятие: Развитие плечевых суставов

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. Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Удерживая шею и голову прямо, аккуратно заведите правый локоть за голову как показано на фотографии. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Для более глубокой растяжки наклоните туловище влево.



2. Возьмите полотенце за края и растяните его руками таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите упражнение, не сгибая руки в локтях.



3. Встаньте напротив стула, ноги поставьте на ширине плеч. Вытяните руки вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной, опустите ладони на спинку стула. Тянитесь грудью вниз, макушкой удлините вперед, копчик тяните назад.



5 занятие: Складка

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. Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину. Повторите с другой ногой.



2. Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.



3. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.



6 занятие: Разработка подъема

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

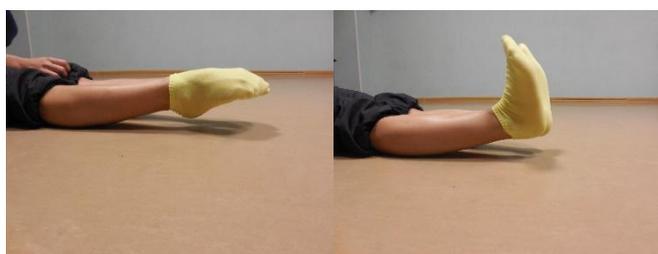


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Вытягивайте стопы и пальцы максимально от себя в положение point, а затем приводите в положение flex, снова максимально натягивая подъемы и пальцы на себя. Повторить 20 раз.



2. Сесть, касаясь ягодицами пяток, руки упираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.



3. Проверенный способ улучшить подъем – это растянуть его при помощи дивана, батареи и прочих предметов, под которые можно подложить пальцы. Если ощущения не интенсивны, добавь «запас» - книгу, или любой другой плоский предмет под пятку. В таком положении нужно находиться от 2 до 10 минут.



7 занятие: Баланс

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. Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки. Сделайте наклон вперед с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу. Поднимите одну ногу до параллели с полом. Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию. Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой ноги.



2. Поставьте предплечья на середину коврика так, чтобы расстояние между ними не превышало ширину плеч. Переплетите пальцы ладоней и поставьте рядом с ними голову. Убедитесь, что на коврик стоит макушка, а не затылок. Не искривляйте шею. Выпрямите ноги, аккуратно перенесите вес тела на голову и одновременно оторвите от пола две ноги. Находитесь в этом положении не больше минуты.



3. Встаньте прямо, захватите правую ногу правой рукой. Поднимите ногу максимально вверх. Удерживайте это положение 20 секунд. Повторите с левой ноги.



8 занятие: Подкачка рук

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:

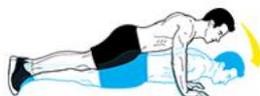
1. Планка на локтях. Примите позицию упор лежа и встаньте на локти параллельно полу. Ваше тело условно должно проходить по прямой линии. Держите локти на уровне плеч, не округляйте спину вверх и не прогибайтесь к полу. Ступни поставьте вместе и втяните живот. Чтобы задействовать все мышцы кора, максимально напрягайте мышцы пресса, ягодиц и ног в течение всего упражнения. Оставайтесь в этом положении 60 секунд.



2. Обратные отжимания на трицепс. Расположите руки на ширине плеч на устойчивом стуле. Подвиньтесь поближе к стулу, локти должны находиться как можно ближе к телу. Вытяните ноги в длину перед собой, немного согните в коленях, пятки упираются в пол. Выпрямленные руки также слегка согните в локтях, чтобы не повредить суставы. На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить свое тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов. Обязательно держите спину близко к стулу, спина прямая. В нижней части движения задержитесь на 3-5 секунд. На выдохе, оттолкнувшись от стула, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение. На протяжении всего упражнения держите спину ровной, не сутультесь. старайтесь опускать плечи, не подтягивайте их к ушам, когда опускаете и поднимаете тело. Повторить 20 раз.



3. Отжимания. Встаньте на четвереньки, расположив ладони чуть шире плеч. Поставьте ступни вместе, выпрями ноги и руки. Твое тело на протяжении всего упражнения вытянуто в четкую прямую линию. Приводя локти к корпусу, согните руки и опуститесь вниз, почти коснувшись пола грудью или кончиком носа. Теперь вернитесь в исходное положение.



9 занятие: Подкачка спины

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.

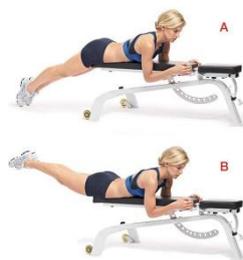


Задания:

1. Супермен. Одновременно отрывайте руки и ноги от пола. Задержитесь на пару секунд, максимально напрягите ягодицы и сжимайте лопатки. Повторить 30 раз.



2. Обратная гиперэкстензия. Вам нужна будет лавочка или диван без подлокотников. Лягте так, чтобы упираться тазовыми косточками в край лавки. Медленно опускайте ноги вниз (не касайтесь ими пола) и поднимайте вверх чуть выше параллели. Руками держитесь за края лавки/кровати. Повторить 30 раз.



3. Планка с опорой на 2 точки. Примите классическую позу планки. Вытяните вперед прямую руку и поднимите вверх противоположную ногу. Задержитесь в этом положении 60 секунд. Опуститесь на пол, поменяйте ногу и руку и повторите движение.



10 занятие: Подкачка икроножных мышц

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. Встаньте прямо, держа спину ровно. Медленно поднимаемся на носки, стараясь как можно выше поднять пятки. Опускаемся в исходное положение. Делаем 3 подхода по 30 раз.



2. Хождение по лестнице. Необходимо подниматься и спускаться по лестнице в течение 10 минут, чередуя хождение обычным шагом и переступание через ступеньки.



3. Встаньте на край ступеньки, так чтобы пятка висела в воздухе. Подняться на цыпочки максимально высоко, затем максимально опустить пятки, ощути้อมо растягивая голеностоп. Повторить 10 раз с параллельным положением стоп и 10 раз сдвигая пятки и раздвигая носки.

