

Комплекс ОРУ (на 16 счетов).

«Раз-два» – стойка на носках, руки вперед – вверх;

«Три» – стойка, кулаки к плечам.

«Четыре» – стойка, прогнувшись, руки вверх.

«Пять» – присед, ладони на бедрах.

«Шесть» – стойка, руки назад – в стороны.

«Семь» – присед, ладони на бедрах.

«Восемь» – стойка, ноги врозь, руки - на пояс.

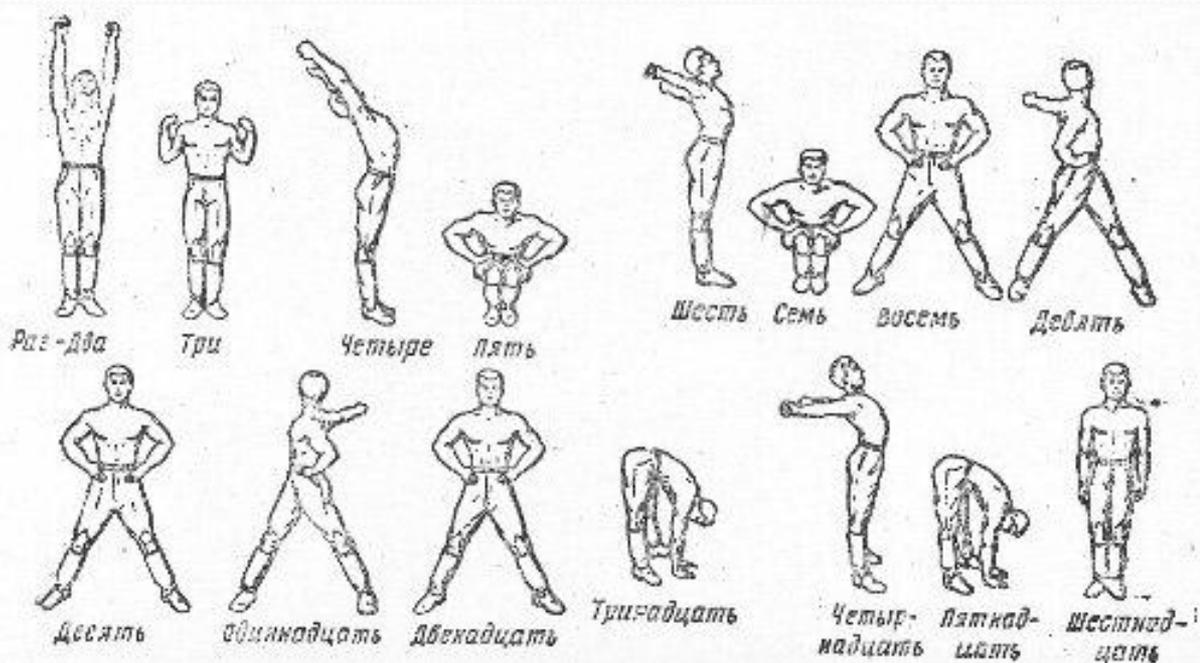
«Девять» – стойка, ноги врозь туловище налево, левая в сторону, правая на пояс.

«Десять» – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

«Одиннадцать» – стойка, ноги врозь туловище направо, правая в сторону, левая на пояс.

«Двенадцать» – стойка, ноги врозь, руки на пояс.

«Тринадцать» - наклон вперед, руки вперед.



ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА.

УПР. № 1

Наклон с поднятыми руками

И.п. - стоя (ноги врозь, руки вверх и скрестить ладони).

Совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.

Повторить 20 раз в каждую сторону.

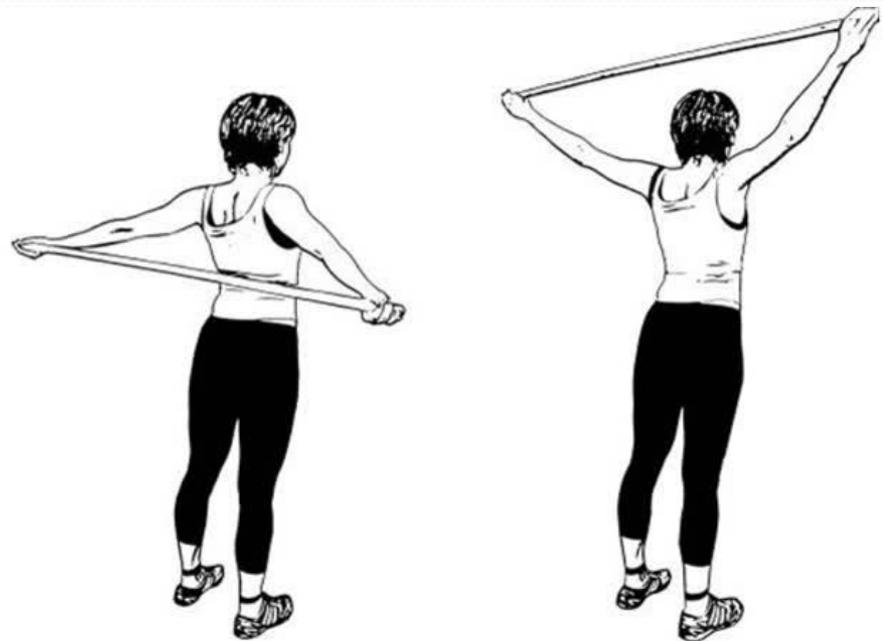


УПР. № 2

Выкрыт рук с палкой

И.П. - стойка, палка внизу, хват сверху шире плеч, плавно перемещаем палку на прямых руках за спину и назад.

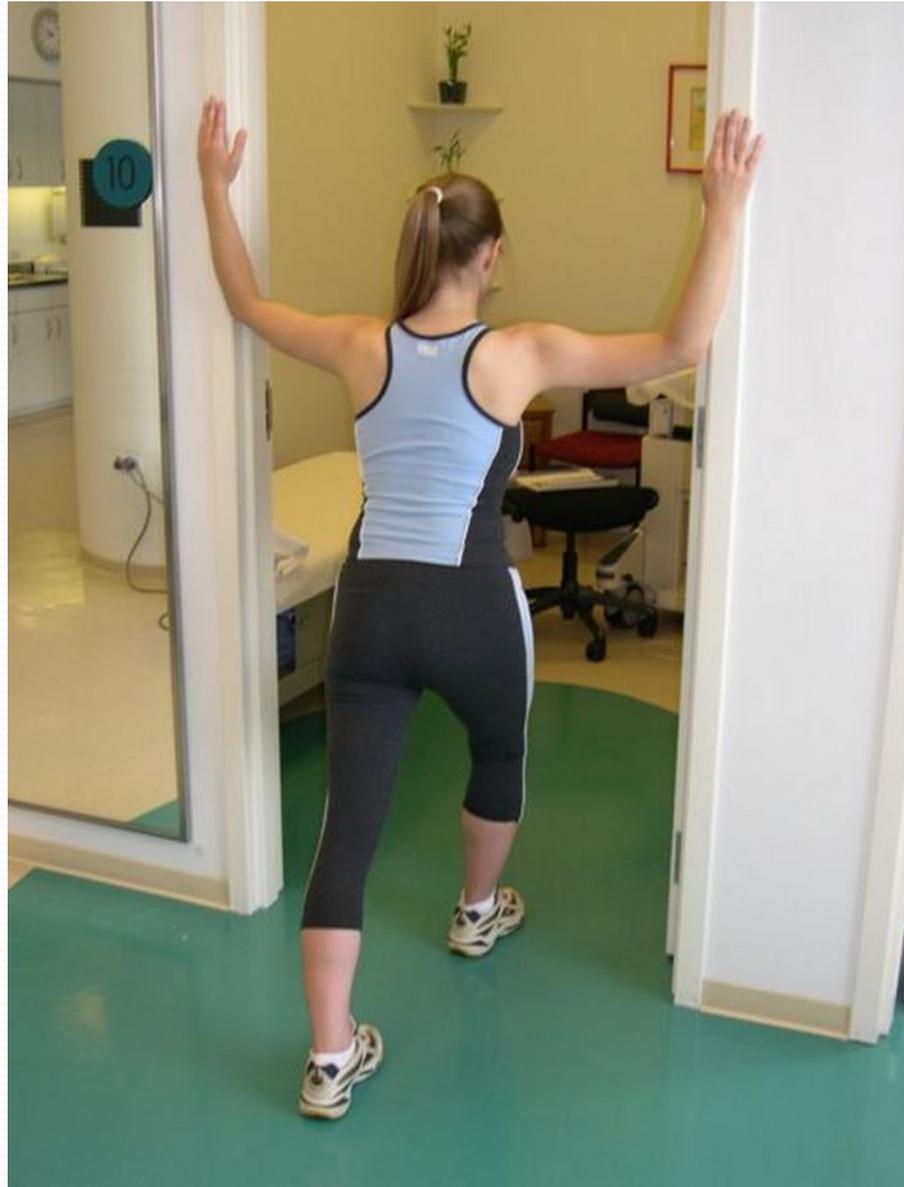
Если ваша палка короткая и при отведении рук назад возникают непреодолимые сложности, можно воспользоваться более длинной палкой или более длинным полотенцем, увеличив расстояние, на котором располагаются кисти. После 10 раз фиксируем палку за спиной на уровне шеи и плечевых суставов на 30-60 секунд, добиваясь интенсивного вытяжения грудных мышц.



УПР. № 3

Растяжка груди в дверном проёме

И.п. - Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями
подайте грудь вперёд, растягивая грудные мышцы.



УПР. № 4

Наклоны из положения стоя

И.п. – стойка (ноги вместе или на ширине плеч).

Выдыхайте и наклоняйтесь вперёд.

Живот старайтесь положить на бёдра, грудь тяните к коленям.

Если вы легко дотягиваетесь до пола кончиками пальцев, возьмите себя за икры и притяните корпус к ногам.

Останьтесь в этой позиции на 30сек.

На вдохе поднимайтесь в изначальное положение.

Сделайте 3–4 наклона.



УПР. №

Махи ногой вперед

И.п. - встать ровно, одна рука – на опоре.

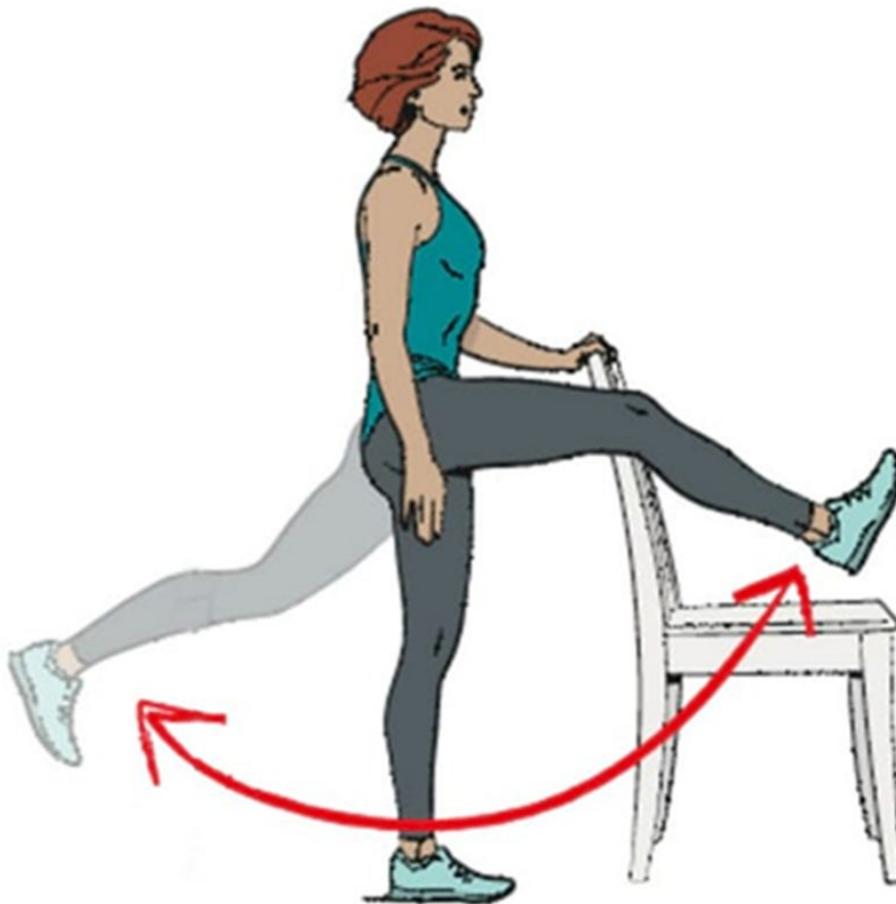
Поднимите прямую ногу вверх на ту высоту, при которой вы не будете округлять спину.

Опустите ногу.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, не округляйте ее, не отрывать пятку опорной ноги от пола!

Повторить 20 раз на каждую ногу



УПР. №

Махи ногой в сторону

И.п. – стоя боком к опоре и опереться рукой для равновесия.

Опорной ногой плотно упритесь в пол, распределяя центр тяжести в пятке и внешней стороне стопы, но носок от пола не отрывайте.

Отведите ногу в сторону максимально высоко, но без наклона корпуса в сторону.

Верните ногу в исходное положение, но пола не касайтесь, при этом, опускать ногу нужно медленнее, чем Вы поднимали её в сторону.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения

Поднимать ногу нужно максимально высоко, но настолько, насколько позволяет растяжка, поэтому стараться поднять ногу выше, испытывая болезненные ощущения, не нужно

Повторить 20 раз на каждую ногу



УПР. №

Махи ногой назад

И.п. – стоя лицом к опоре на расстоянии около 50-60 см, обопритесь руками для равновесия.

Выполните мах рабочей ногой назад по полукруглой дуге так высоко, как это будет для вас возможно.

Теперь медленно приведите вашу рабочую ногу вперед, пока не вернетесь в начальную позицию.

Смените ногу и повторите движение на другую сторону.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

Держите спину ровно

Повторить 20 раз на каждую ногу



УПР. №

Наклоны корпуса сидя

И.п. - сед, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди. Ноги в коленях не сгибать. По 20 раз к каждой ноге.



УПР. №

Прогиб в спине, лёжа на животе

И.п. – лежа на животе,
сгибаем ноги в коленях, руками
берем за лодыжки и фиксируем
на 30сек. прогнутую спину.
Повторить 6 раз



УПР. №

Наклон вперед нога на опоре

И.п. - Ставим левую пятку на возвышение (скамейка, стул и т.д. должны быть ниже уровня ваших бедер).

Вытяните руки и выполняем 10 медленных пружинистых наклонов туловищем вперед, можете помочь себе, захватив носок ноги руками, в конечном положении в последнем наклоне зафиксировавшись на 10-15сек.

Стопа правой опорной ноги должна быть направлена точно вперед, как, впрочем, и вся тазовая область. Если не удаётся направить таз точно вперед, снижайте высоту опоры.

Ноги остаются прямыми

Повторить упражнение по 5раз для каждой ноги.



УПР. №2

Наклон вперед нога на опоре

И.п. – стоя боком к шведской стенке (если нет к стулу, скамейке и т.д.), левая нога в сторону в упоре под углом до 90°, стопа опорной (правой) ноги должна быть направлена, параллельно опоре .

Выполняем 10 наклонов туловищем к прямой правой ноге, стараясь пальцами рук или ладонями коснуться пола.

Зафиксироваться в последнем наклоне на 15 секунд.

Стопа правой опорной ноги должна быть направлена, параллельно опоре. Если не удаётся выпрямить ноги, снижайте высоту опоры.

Ноги остаются прямыми

Повторить упражнение по 5раз для каждой ноги.

Наклон вперед нога на опоре (справа/слева)



Исходное положение – стоя боком к шведской стенке (если нет к стулу, скамейке и т.д.), левая нога в сторону в упоре под углом до 90°, стопа опорной (правой) ноги должна быть направлена, параллельно опоре .

Выполняем 10 наклонов туловищем к прямой правой ноге, стараясь пальцами рук или ладонями коснуться пола. Зафиксироваться в последнем наклоне на 15 секунд.

Повторить упражнение для другой ноги.

Стопа правой опорной ноги должна быть направлена, параллельно опоре. Если не удаётся выпрямить ноги, снижайте высоту опоры. Ноги остаются прямыми.

Повторить 5раз для каждой ноги.

