

Занятие 5

РАСТЯЖКА

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	Наклон головы вперёд и вбок	правую руку кладем на левую часть головы, наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки, повторить в другую сторону
2	Растяжка передней части плеч	заводим руки за спину, обхватываем одной рукой запястье второй, сгибаем локти и поднимаем запястья выше; подаем грудь вперёд и чувствуем растяжение передней части плеч
3	Растяжка задней части плеч	обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз; меняем руки
4	Растяжка грудных мышц (в дверном проёме)	обопрились о косяки локтями и подайте грудь вперёд, растягивая грудные мышц
5	Растяжка грудных мышц у стены	встаем плотно спиной к стене, поднимаем одну руку наверх, опускаем руку и разворачиваемся в противоположную сторону, вторая рука тянется противоположно другой, повторить с другой рукой
6	Наклон к ногам	садимся на пол, вытягиваем прямые ноги вперёд, спина ровная, руки в 3 позиции, наклоняемся к ногам и надеваем кольцо руками за стопу, и в таком положении лежим 10 счетов, повторить 3 раза
7	Наклон к одной ноге	садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперёд, вторую сгибаем в колене назад за себя, спина ровная, руки в 3 позиции, наклоняемся к прямой ноге, обхватить стопу руками и натягиваем носочек на себя, лежим 15 счетов; затем переходим в середину не поднимая спины, руки тянутся вперед, лежим 15 счетов; повторить с другой ноги
8	Махи	ложимся на спину, делаем 8 махов одной ногой к плечу, вторая нога плотно приклеена к полу, затем обхватываем одноименной рукой под коленкой, второй за пятку натянутой ноги, в таком положении лежим 15 счетов, стопу натянуть от себя, колено прямое; после, не опуская ноги, перекатываемся на свободный бок и тянем боковую свечку 10 счетов; повторить с другой ногой

	Бабочка у стены	1 минута, садимся на пол с прямой спиной, складываем ноги перед собой стопами друг к другу, стараемся опустить колени на пол
	Лягушка	1 минута, из положения бабочки, перекатываемся на живот, не разводя ноги, стараемся таз положить на пол
	Складка вперед	садимся на пол, раздвигаем прямые ноги по шире, а затем наклоняемся вперед, стараемся лечь животом на пол, не сгибая колени (лежим 20 счетов), затем, не поднимая спины, перекатываемся на одну ногу (руки обхватывают стопу, носок натянуть на себя) 10 счетов, повторить с другой ногой
	Растяжка рядом со стеной	ложимся на пол вплотную к стене, тело должно быть перпендикулярно ей, раздвигаем ноги в разные стороны и позволяем им медленно опускаться под своим весом, лежим в таком положении на 5–10 минут
	Шпагат	одна нога впереди, другая сзади, спина ровная, носки натянуты от себя, руки в стороны, сидим 15 счетов, затем берем противоположной рукой заднюю ногу, и гнемся в кольцо; повторить с другой ногой
	Поперечный шпагат (канат)	разъезжаемся в поперечный шпагат, таз не отводим сильно назад, в идеале он должен находиться на одной линии с коленями и стопами, у кого плохо получается можно перекатиться на локти, тянем таз вниз, к полу