

День 16

Тренировка на гибкость

Для данного вида тренировки вам понадобится коврик. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особое внимание мышцам ног и спины. Все упражнения выполнять плавно и мягко, без резких движений.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Бабочка. ИП – сидя, колени согнуты, стопы соединены стопа в стопу и максимально придвинуты к тазу. Руками давим на колени, стараемся положить их на пол.	1 минута.	Стопы максимально близко придвинуть к тазу. Не натягивать носки руками на себя.
2	Кузнечик. ИП – упор на руки, таз на полу, колени согнуты, стопы соединены стопа в стопу и лежат на полу. Не отрывая стопы от пола стараемся максимально опустить таз вниз.	1 минута	Стопы максимально близко к тазу. Постараться положить и таз и стопы на пол.
3	Наклоны в складку. ИП – сидя, ноги вперед, носки натянуты, руки вверх. Выполнить активный наклон, животом коснуться бедер. Затем вернуться в ИП.	20 раз с натянутыми носками, 20 с сокращенными	Колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4	Складка. ИП – сидя, ноги вперед, носки натянуты, руки вверх. Выполнить плавный наклон вперед, животом коснуться бедер. Зафиксировать положение.	1 мин с натянутыми носками, 1 мин сокращенными.	Колени прямые, носки натянуты, спина прямая. Живот прижат к бедрам.
5	Складка в бок. ИП – сед ноги врозь, спина прямая, руки в стороны. Выполнить наклон к правой ноге через сторону, нос смотрит в потолок. Зафиксировать положение. Аналогично к другой ноге.	1 мин с натянутыми носками, 1 мин сокращенными.	Наклоняемся точно через бок. Взгляд в потолок.
6	Наклон в разножке. ИП – сед	1 минута	Спина прямая, колени

	ноги врозь, спина прямая. Выполнить наклон вперед, максимально низко. Зафиксировать.		прямые.
7	Лодочка. ИП – лежа на животе, руки и ноги прямые. Оторвать от пола руки и ноги максимально прогнувшись в спине.	20/3 подхода	Спина прямая, колено свободной ноги прямое.
8	Мостик. ИП – лежа на спине. Руки и ноги поставить максимально близко корпусу и подняться на них. Удерживать 5 счетов.	5 раз	Спина прямая, колено свободной ноги прямое.
9	Шпагат	10 счетов на каждую ногу	Максимально прямые ноги и спина.
10	Канат	10 счетов на каждую ногу	Максимально прямые ноги и спина.