

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

3 занятие: Развитие гибкости спины

Разминка:

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



- Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

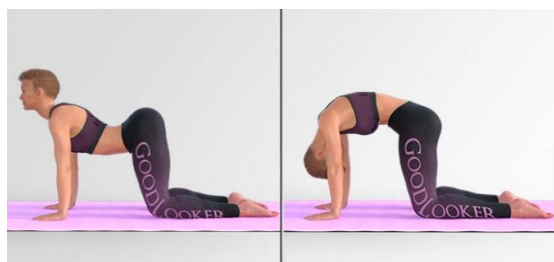


- Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

- 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.



- 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.



- 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.

