

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

6 занятие: Разработка подъема

Разминка:

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



- Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

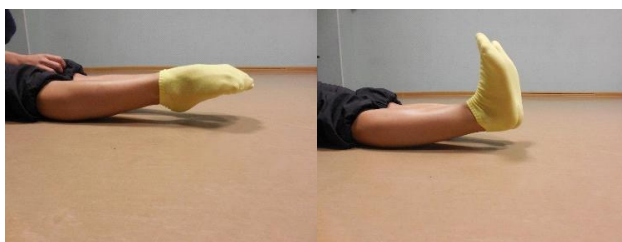


- Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

- 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.



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



- 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.

