

## **1 занятие: Продольные шпагаты**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. На вдохе опуститесь в выпад в позу бегуна, руки стоят на полу или на блоках. Передняя нога образует прямой угол, колено задней ноги дотянуто и выпрямлено. Страйтесь опустить таз как можно ниже, не сгибая колено задней ноги. Задержитесь в этой позе. Далее на вдохе с прямой спиной вытянитесь за руками вверх, при этом таз продолжает тянуться вниз. Почувствуйте, как усилилось натяжение в мышцах ног. Находясь в выпаде, страйтесь распределять вес тела на обе ноги.



2. Перейдите в позу голубя. Левой тазовой костью накрываем правую пятку. Углубите положение, постепенно отодвигая правую голень чуть вперед. Опиритесь на руки. Вкручивайте правое бедро вовнутрь, опускайте копчик вниз.



Согните заднюю ногу в колене, одноименной рукой ухватитесь за стопу и потянете пятку к ягодице. Почувствуйте растяжение в передней поверхности бедра. Поменяйте захват рук, возьмитесь противоположной рукой за стопу. На выдохе опустите лоб на свободную руку.



3. Постепенно разъезжайтесь в поперечный шпагат до терпимого положения и замрите.



## **2 занятие: Поперечный шпагат**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

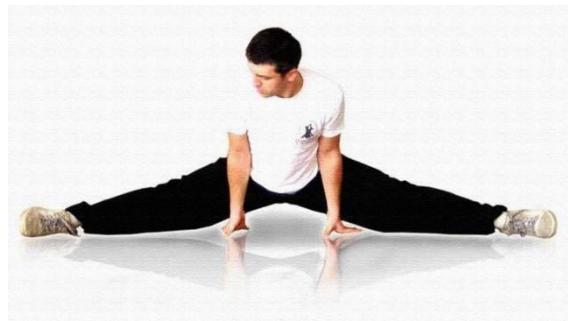
1. Сидя на полу, соедините стопы вместе и приблизьте их максимально к тазу. Спина должна быть прямой. Можно оставаться в статическом положении, а можно слегка покачиваться, пытаясь опустить ноги к полу. Бабочка очень хорошо раскрывает тазобедренные суставы и является одним из главных упражнений, чтобы сесть на поперечный шпагат.



2. Лягте возле стены, плотно прижавшись к ней всей задней поверхностью. С выдохом согните ноги в коленях и начните скользить стопами вниз по стене, ягодицы плотно прижаты к стене, крестец лежит на полу. Выпрямите ноги в коленях, вытяните стопы на себя. Помогайте руками опускать ноги немного ниже и в крайнем положении расслабьтесь. Правое и левое бедро должно находиться на одинаковом уровне от пола.



3. Постепенно разъезжайтесь в поперечный шпагат до терпимого положения и замрите.



### **3 занятие: Развитие гибкости спины**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. 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.



2. 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.



3. 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.



#### **4 занятие: Развитие плечевых суставов**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Удерживая шею и голову прямо, аккуратно заведите правый локоть за голову как показано на фотографии. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Для более глубокой растяжки наклоните туловище влево.



2. Возьмите полотенце за края и растяните его руками таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите упражнение, не сгибая руки в локтях.



3. Встаньте напротив стула, ноги поставьте на ширине плеч. Вытяните руки вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной, опустите ладони на спинку стула. Тянитесь грудью вниз, макушкой удлинитесь вперед, копчик тянните назад.



## **5 занятие: Складка**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Страйтесь не округлять спину. Повторите с другой ногой.



2. Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Страйтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.



3. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.



## **6 занятие: Разработка подъема**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

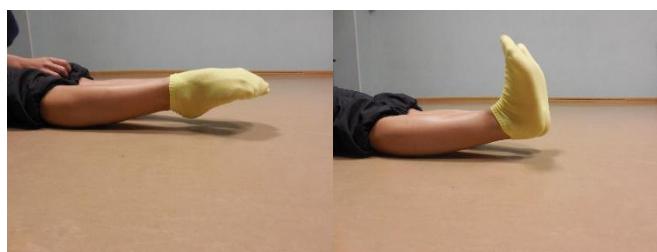


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. 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.



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



3. 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.



## **7 занятие: Баланс**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки. Сделайте наклон вперёд с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу. Поднимите одну ногу до параллели с полом. Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию. Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой ноги.



2. Поставьте предплечья на середину коврика так, чтобы расстояние между ними не превышало ширину плеч. Переплетите пальцы ладоней и поставьте рядом с ними голову. Убедитесь, что на коврике стоит макушка, а не затылок. Не искривляйте шею. Выпрямите ноги, аккуратно перенесите вес тела на голову и одновременно оторвите от пола две ноги. Найдитесь в этом положении не больше минуты.



3. Встаньте прямо, захватите правую ногу правой рукой. Поднимите ногу максимально вверх. Удерживайте это положение 20 секунд. Повторите с левой ноги.



## **8 занятие: Подкачка рук**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Планка на локтях. Примите позицию упор лежа и встаньте на локти параллельно полу. Ваше тело условно должно проходить по прямой линии. Держите локти на уровне плеч, не округляйте спину вверх и не прогибайтесь к полу. Ступни поставьте вместе и втяните живот. Чтобы задействовать все мышцы кора, максимально напрягайте мышцы пресса, ягодиц и ног в течение всего упражнения. Оставайтесь в этом положении 60 секунд.



2. Обратные отжимания на трицепс. Расположите руки на ширине плеч на устойчивом стуле. Подвиньтесь поближе к стулу, локти должны находиться как можно ближе к телу. Вытяните ноги в длину перед собой, немножко согните в коленях, пятки упираются в пол. Выпрямленные руки также слегка согните в локтях, чтобы не повредить суставы. На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить свое тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов. Обязательно держите спину близко к стулу, спина прямая. В нижней части движения задержитесь на 3-5 секунд. На выдохе, оттолкнувшись от стула, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение. На протяжении всего упражнения держите спину ровной, не сутультесь. Страйтесь опускать плечи, не подтягивайте их к ушам, когда опускаете и поднимаете тело. Повторить 20 раз.



3. Отжимания. Встаньте на четвереньки, расположив ладони чуть шире плеч. Поставь ступни вместе, выпрями ноги и руки. Твое тело на протяжении всего упражнения вытянуто в четкую прямую линию. Приводя локти к корпусу, согните руки и опуститесь вниз, почти коснувшись пола грудью или кончиком носа. Теперь вернитесь в исходное положение.



## **9 занятие: Подкачка спины**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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

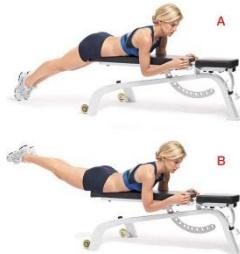


Задания:

1. Супермен. Одновременно отрывайте руки и ноги от пола. Задержитесь на пару секунд, максимально напрягите ягодицы и сжимайте лопатки. Повторить 30 раз.



2. Обратная гиперэкстензия. Вам нужна будет лавочка или диван без подлокотников. Лягте так, чтобы упираться тазовыми косточками в край лавки. Медленно опускайте ноги вниз (не касайтесь ими пола) и поднимайте вверх чуть выше параллели. Руками держитесь за края лавки/кровати. Повторить 30 раз.



3. Планка с опорой на 2 точки. Примите классическую позу планки. Вытяните вперед прямую руку и поднимите вверх противоположную ногу. Задержитесь в этом положении 60 секунд. Опуститесь на пол, поменяйте ногу и руку и повторите движение.



## **10 занятие: Подкачка икроножных мышц**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Встаньте прямо, держа спину ровно. Медленно поднимаемся на носки, стараясь как можно выше поднять пятки. Опускаемся в исходное положение. Делаем 3 подхода по 30 раз.



2. Хождение по лестнице. Необходимо подниматься и спускаться по лестнице в течение 10 минут, чередуя хождение обычным шагом и переступание через ступеньки.



3. Встаньте на край ступеньки, так чтобы пятка висела в воздухе. Подняться на цыпочки максимально высоко, затем максимально опустить пятки, ощутимо растягивая голеностоп. Повторить 10 раз с параллельным положением стоп и 10 раз сдвигая пятки и раздвигая носки.



## **11 занятие: Развитие выворотности ног I**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. «Лягушка». Ложимся на живот, колени развести максимально в стороны, стопы свести вместе. Очень важно, чтобы пятки были близко друг к другу и лежали четко по полу. Удерживая это положение, стараемся максимально приблизить таз к полу. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Паучок». В положении сидя, сгибаем колени, продеваем под колени руки и обхватываем косточку и пальцы стопы. Пятку тянем вперед, а носок на себя. Постепенно выпрямляем одну ногу. Повторяем по 10-15 медленных вытягиваний ноги вперед, а затем повторяем другой.



3. «Позиция №1». Ложимся на живот, ноги раскрываем в I позицию и просим кого-нибудь посидеть на пятках или используем шкаф, диван, либо другой подходящий предмет. Главное – колени, не сгибаем, а вытягиваем, иначе эффекта не будет.



## **12 занятие: Развитие выворотности ног II**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. «Бабочка». Садимся, сводим стопы вместе, колени раскрываем и стремимся положить их на пол. Следим за тем, чтобы спина была ровной, затылком вытягиваемся в потолок. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. Лежим в поперечном шпагате 5-10 минут.



3. «Выворотная складка». Сядьте на пол, разверните стопы в I позицию, стопы на себя, колени предельно натянуты. Обхватить руками носки стоп и силой притянуть их к полу, в это время складываться грудью к ногам. Находиться в этом положении 2-3 минуты.



## **13 занятие: Развитие выворотности ног III**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. «Угол». Вытянуть ноги в стороны (стараться не заливать стопы на пол, на полу должны быть только пытки). Сложиться животом в пол, спина должна быть идеально прямой. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Складка с оттягиванием носка». Исходное положение – «выворотная складка», рукой пролазим под одноименное колено и обхватываем косточку и пальцы стопы. Тянем пальцы на себя, а пятку в потолок, стараемся предельно вытянуть колено. Находимся в этом положении 2-3 минут. Повторяем с другой ноги.



3. «Ноги вверх». Ложимся на спину, руки вдоль тела, ноги в I позиции. Медленно поднимаем ноги вверх, сохраняя позицию. Стаемся почувствовать, как ваши бедра, колени и стопы разворачиваются, не расслабляем ноги при движении вниз.

Повторяем 10 подъемов со стопами «на себя» и 10 подъемов с натянутыми стопами.



## **14 занятие: Развитие мышц рук и груди**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. «Теннисный мяч». Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Возьмите в руки теннисный мяч и поместите его в ладонях на уровне груди. Далее сжимайте и разжимайте его, направляя локти от себя и возвращая их в исходное положение. Выполнять 5-7 минут.



2. «Книга». Встаньте прямо и вытяните руки вперед ладонями вверх. Возьмите в руки по толстой книге, разведите руки в стороны, затем сведите их вперед. Выполнять 5-7 минут.



3. «Подбородник». Согните руки перед собой, поместив локти на уровне плеч. Положите ладони одну на другую, образовав «подбородник». С силой нажимайте подбородком на кисти рук, насколько возможно сопротивляясь ими. Выполнять 5-7 минут.



## 15 занятие: Развитие мышц живота

Разминка:

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



- Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

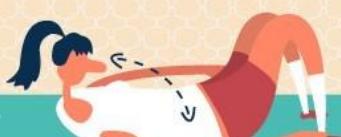


- Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

### 1 Карусель



#### Как делать:

Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Поднимите голову, опустив подбородок на грудь, руки расположите вдоль тела и чуть поднимите. Потянитесь правой рукой к правой пятке, отрывая от пола плечи и левую лопатку. Вернитесь назад, не опуская голову на пол, и потянитесь левой рукой к левой пятке, приподнимая плечи и правую лопатку.

**Подходы:** 5 подходов по 4–6 раз

### 2 Мельница



#### Как делать:

Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Руки согните и положите под шею. Поднимите левое колено, одновременно оторвите от пола голову, руки и плечи и направьте грудь навстречу колену. Опуститесь и повторите подъем вправо сторону вместе с правым коленом.

**Подходы:** 4 подхода, в каждом по 10 повторений (по 5 на каждое колено)

### 3 Складка



#### Как делать:

Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Одну руку положите под шею, вторую вытяните между ног. Опуская голову на грудь, приподнимайте плечи и лопатки, тянитесь прямой рукой вперед к пяткам.

**Подходы:** 4 подхода по 6–8 повторений на каждую руку

### 4 Скрутка



#### Как делать:

Лягте на спину, вытяните ноги и руки вдоль туловища, прижмите поясницу и ладони к полу. Поднимите ноги, согните их и направьте колени к правому плечу, при этом ступни должны находиться выше коленей. Опустите ноги на пол, выпрямляя их, и повторите движение к левому плечу.

**Подходы:** 4 подхода по 6–8 раз на каждую сторону

## **16 занятие: Развитие мышц бедер и ягодиц I**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

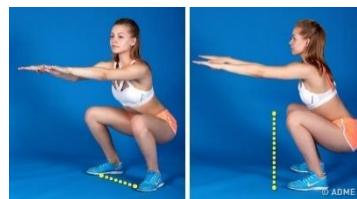


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.

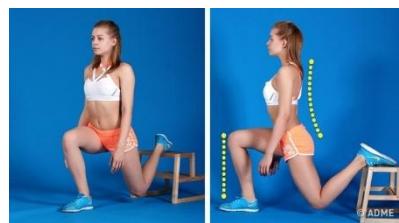


Задания:

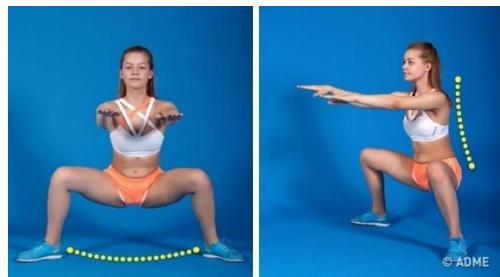
1. Приседы. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Приседайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



2. Болгарский присед. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Приседайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



3. Приседание плие. Расположите ноги шире плеч, носки разверните под углом 45 градусов. Удерживая спину ровно, медленно присядьте, а затем так же медленно вернитесь в первоначальное положение. Выполняйте по 4–5 подходов с 10–12 повторениями.



## **17 занятие: Развитие мышц бедер и ягодиц II**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

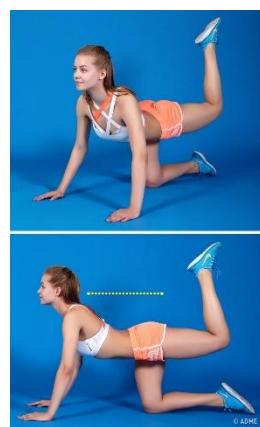


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.

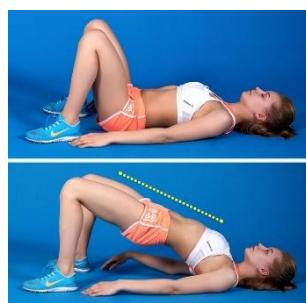


Задания:

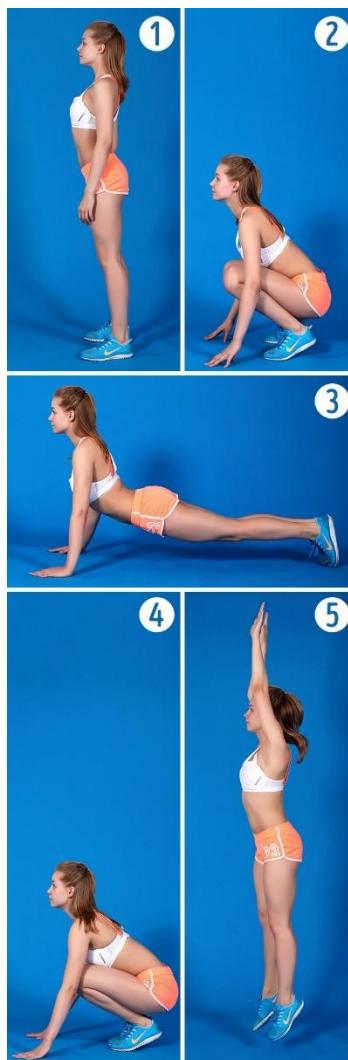
1. Махи назад на полу. Стоя на коленях, обопрitezь ладонями о пол. Согните ногу и максимально поднимите вверх, вернитесь в первоначальное положение. В качестве дополнительной нагрузки используйте утяжелители. Так 4–5 подходов по 30–40 повторений.



2. Ягодичный мостик. Лежа на полу, согните ноги и расположите на ширине плеч. В таком положении поднимайте и опускайте таз. Для усложнения упражнения можно одну ногу вытянуть либо положить на бедра что-нибудь тяжелое. Выполняйте упражнение 4–5 подходов по 25–30 повторений.



3. Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища. Выполняйте полный присед, перенося центр тяжести на носки. Примите упор лежа, а затем снова возвращайтесь в полный присед и в исходное положение прыжком. Выполнять 3–4 подхода на максимальное количество повторений.



## **18 занятие: Развитие нижней части спины (поясница) I**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. «Поза счастливого ребенка». Ложимся на спину, поднимаем ноги вверх, сгибаем их в коленях и хватаемся руками за внешнюю сторону стопы. Расслабляемся и задерживаемся в этом положении. Можно немного покачиваться из стороны в сторону. Продолжительность 3-5 минут.



2. Ложимся на спину, сгибаем ноги в коленях и поднимаем их так, чтобы бедра и корпус образовывали прямой угол. Схватитесь руками за бедро одной ноги, а стопу другой ноги положите на колено. Задержитесь в этом положении 2-3 минут. Следите, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Повторите с другой ноги.



3. «Собака мордой вниз». Из положения на четвереньках уведите ягодицы назад и вверх, вытяните руки, шею и спину в одну линию. Представьте, что ваше тело образовало горку: старайтесь сделать вершину выше, а склоны более крутыми. Задержаться в этом положении 5-6 минут.



## **19 занятие: Развитие мышц шеи и плечевого пояса**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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

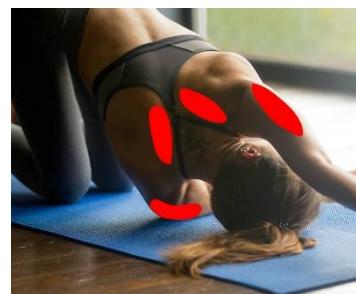


Задания:

1. Заведите правую руку за спину и обхватите запястье левой рукой. Аккуратно потяните руку по направлению к левой ступне. Наклоните левое ухо к левому плечу. Задержитесь в этой позе на 20 секунд, затем повторите для другой стороны



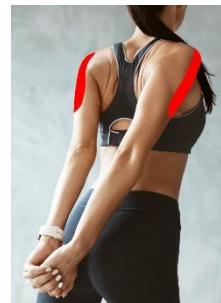
2. Встаньте на четвереньки. Затем начинайте двигать левую руку ладонью вверх в пространство между вашей правой рукой и коленями, вращая корпус до тех пор, пока голова не коснется пола. Задержитесь в этом положении на 30–40 секунд, затем повторите для другой стороны.



3. Прислоните левую руку к стене. Ладонь может также прикасаться к стене или смотреть в потолок. Прижмите плечо к стене. Грудь слегка отверните от стены, создавая мягкое растяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд и повторите с другой рукой.



4. Встаньте прямо, сцепите руки за спиной. Поднимайте руки до тех пор, пока не почувствуете натяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд, повторите 3 раза. Если вам нужна еще более глубокая растяжка, вы можете наклониться вперед.



## **20 занятие: Развитие нижней части спины (поясница) II**

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Находимся в положении стоя на четвереньках, беремся рукой за противоположную ногу и прогибаемся в поясничном отделе. Живот подтянут, мышцы ягодиц и ног напряжены, шея свободна. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, удерживая баланс. Повторить с другой стороны.



2. «Пловец». Переходим в положение лежа на животе, поднимаем поочередно разноименные руки и ноги вверх. Движения рук и ног должны быть максимально синхронными. Задерживайтесь в крайнем положении на несколько секунд, старайтесь выполнять упражнение качественно. Не стоит механически размахивать руками и ногами. Повторите упражнение на каждую сторону 10 раз.



3. Ложимся на спину, медленно разворачиваем таз и отводим ногу в сторону, перекинув ее через бедро другой ноги. Поясница отрывается от пола, но плечи

остаются на полу. Задержаться в этом положение 2-3 минуты. Повторить с другой стороны.



## **21 занятие: Развитие нижней части спины (поясница) III**

Разминка:

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



5. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Поза сфинкса. Поднимитесь на предплечьях, локти строго под плечами. Вдавите стопы и ладони в пол, прижимаясь лобковой костью, пока не почувствуете, что задействовались мышцы поясницы. Удерживайте положение 1-3 минуты, глубоко вдыхая через нос и выдыхая через рот.



2. Поза охотничьей собаки. Вытяните левую руку вперед, а правую ногу – назад, проложив прямую линию от кончиков пальцев на руках до пятки. Спину держите ровной, удерживайте две-три секунды, потом вернитесь в исходное положение и проделайте то же с другой стороной. Сделайте от 10 до 20 повторов этого упражнения на каждую сторону. Держите спину ровной и неподвижной, не поднимайте голову или пятку выше спины.



3. Выпады. Сделайте шаг вперед правой ногой, опуская и сгибая левое колено. От верхушки головы до левого колена должна проходить прямая линия – не наклоняйтесь вперед к правой ноге. Согните левое колено под прямым углом так, чтобы колено было ровно над лодыжкой, а бедро – параллельно полу. Удерживайте

выпад несколько секунд, потом вернитесь в исходное положение и повторите, поставив левую ногу впереди. Выполните от 5 до 10 повторов на каждую сторону.

