

Упражнения на развитие выносливости, гибкости и силы:

1 «Сотня». Дыхательное упражнение. Оно предназначено для активизации кровотока и разогрева тела при подготовке к последующим упражнениям, рисунок 1.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Делаем глубокий вдох. На выдохе грудная клетка и живот погружаются в пол. Сохраняя это чувство, поднимаем голову, чтобы увидеть свой живот. Поднимите верхнюю часть туловища вверх и вперед, нижняя часть лопаток должна упираться в пол. Руки вытянуты по бокам параллельно полу, как будто хотим дотянуться до противоположной стены. Вдыхайте на счет пять и выдыхайте также на счет пять, тянитесь вверх. Повторите упражнение 100 раз. Заканчивайте упражнение, опустив голову на пол и поставив на пол ступни для подготовки к скручиваниям.

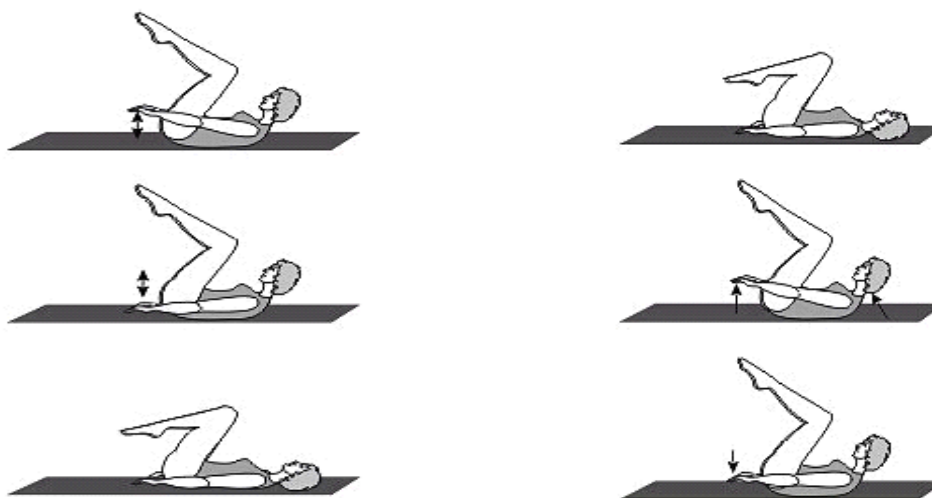


Рисунок 1 – Упражнение «Сотня»

2 «Круговые движения одной ногой». Круговые движения одной ногой направлены на разработку, вытягивание и укрепление ног в зоне тазобедренных суставов, рисунок 2.

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми в коленях ногами,

стопы твердо стоят на полу, колени сведены. Руки вытянуты вдоль тела. Позвоночник плотно прижат к полу. Поднимите выпрямленную ногу перпендикулярно полу вверх, слегка развернув ее в тазобедренном суставе. Начните круговые движения ногой, вращая ногу сначала внутрь, затем вниз, в сторону и вверх в исходное положение. Не отводите ногу слишком далеко в сторону относительно тазобедренного сустава. Представьте себе, что Ваша нога – тяжелая свинцовая свая и Вы чертите ею на потолке круги.

Акцент в этом упражнении делается на движение вверх. Выполните от трех до пяти повторов, вдыхая в начале упражнения и выдыхая на завершающей стадии. Поменяйте направление движения ноги, при этом Ваши бедра должны оставаться неподвижными. Повторите ту же последовательность для другой ноги.

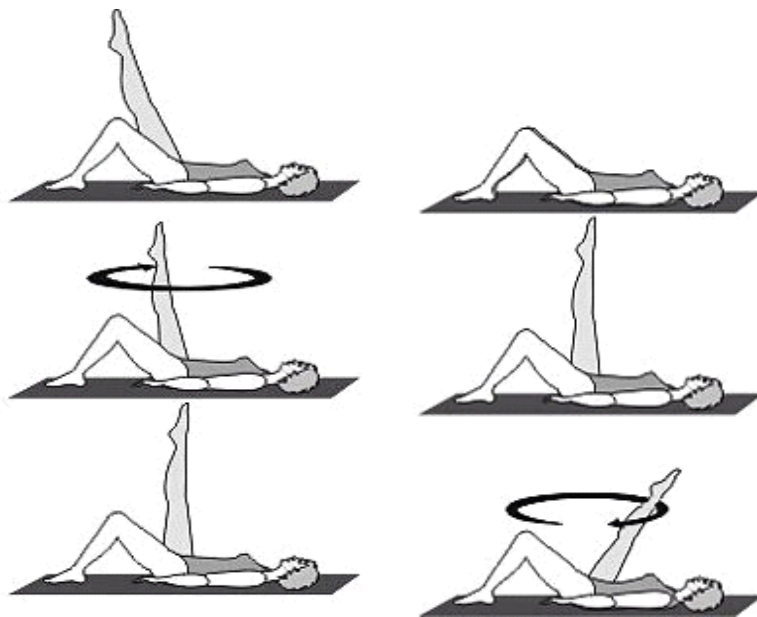


Рисунок 2 – Упражнение «Круговые движения одной ногой»

3 «Перекаты». Перекаты нацелены на развитие мышц живота, улучшение чувства равновесия, а также действуют, как массаж спины, рисунок 3.

Сядьте на край подстилки, ноги согнуты в коленях и слегка раздвинуты.

Просуньте руки под каждое бедро (но не под колено) и поднимите ноги от пола, пока не будете балансировать на копчике. Подбородок прижат к грудной клетке, локти разведены в стороны. Ваше положение должно быть аналогично тому, как если бы Вы обхватили мяч. Начните упражнение, подтянув живот к позвоночнику, и перекайтесь назад, не отпуская ног. Не откидывайте голову назад, чтобы начать движение; вместо этого работайте с глубокими мышцами живота. Делайте вдох при выполнении переката назад и выдох при обратном движении. Обращайте внимание на то, чтобы расстояние между бедрами и грудной клеткой не изменялось. Локти держите разведенными в стороны, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы живота, а не на плечи. Представьте, что Вы в кресле-качалке, которое еще чуть-чуть и перевернется, и быстро возвращайтесь в положение равновесия. Повторите перекаты 5–6 раз и закончите упражнение, опустив ступни на пол и отодвинув туловище от ступней, подготовившись к растяжке мышц каждой ноги отдельно.

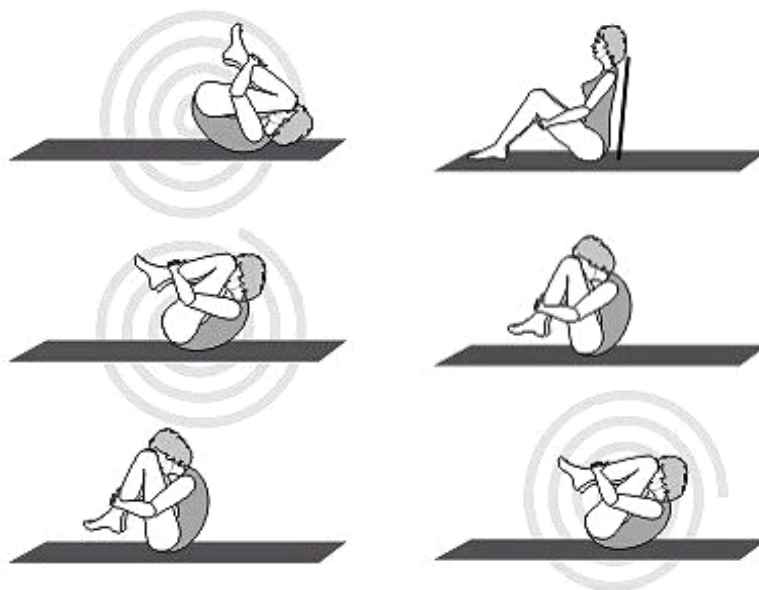


Рисунок 3 – Упражнения «Перекаты»

4 «Вытягивание мышц одной ноги», рисунок 4. Вытягивание мышц одной

ноги разрабатывает зону источника энергии, укрепляет мышцы спины и ног. Лягте на спину, ноги согните в коленях и подведите к груди. Возьмитесь за одну голень обеими руками, вторую ногу вытяните вверх перпендикулярно полу. При согнутой правой ноге положите правую руку на лодыжку, а левую – на колено. Локти разведите в стороны. Поднимите голову и шею, тянитесь подбородком к животу. На выдохе подтяните живот к позвоночнику, как будто он прикреплен якорем к полу. На вдохе поменяйте положение ног и рук. Вытягивайте ногу от тазобедренного сустава. Сделайте три повтора упражнения, после этого подтяните к груди обе согнутые ноги, подготовившись к вытягиванию мышц обеих ног.

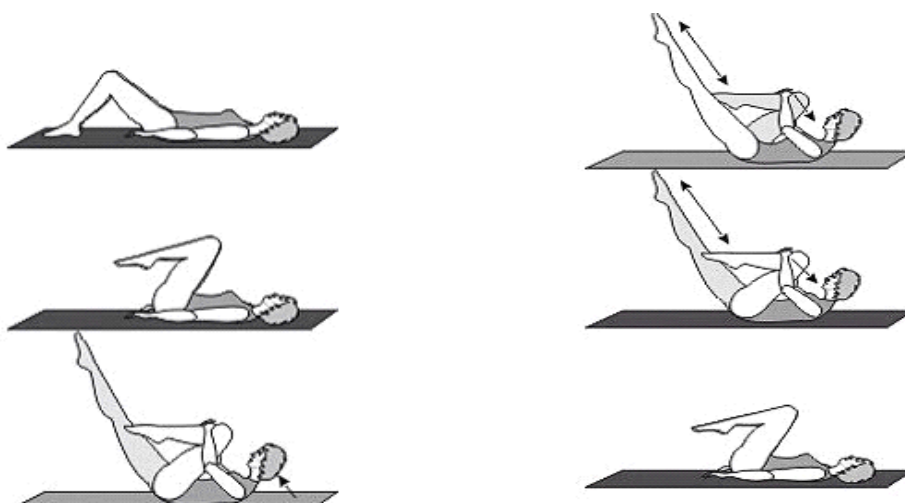


Рисунок 4 – Упражнение «Вытягивание мышц одной ноги»

5 «Вытягивание мышц обеих ног». Вытягивание мышц обеих ног направлено на разработку зоны источника энергии и на вытягивание мышц рук и ног, рисунок 5.

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согните в коленях и подведите к груди. Локти разведите в стороны, поднимите голову и шею, тянитесь подбородком к животу. Сделайте выдох, живот при этом должен втянуться по

направлению к позвоночнику. Сделайте глубокий вдох, вытяните туловище, руки выпрямите над головой, ноги поднимите перпендикулярно полу, как будто потягиваетесь. Представьте себе, что Ваш корпус плотно прижат к полу, как при вытягивании мышц ноги, и не отрывайте голову от груди. На выдохе подтяните согнутые ноги к груди и обхватите их руками. Повторите последовательно 5 раз, Ваше туловище должно быть неподвижно и во время вдоха, и во время выдоха. Подтяните обе ноги к груди одновременно с форсированным выдохом, а затем перекатитесь в сидячее положение для выполнения вытягивания позвоночника вперед.

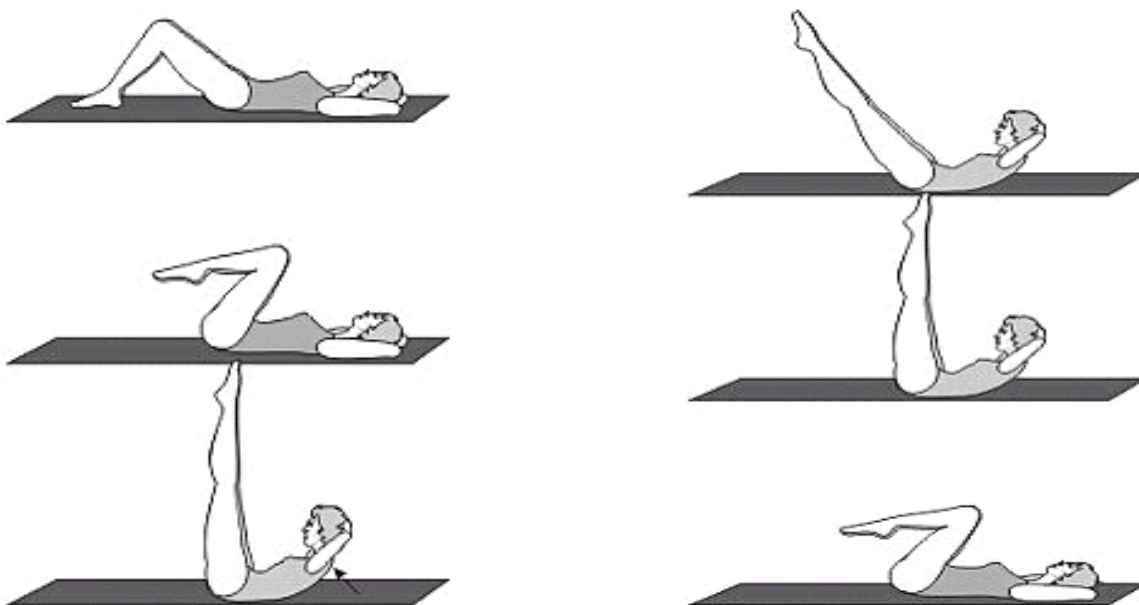


Рисунок 5 – Упражнение «Вытягивание мышц обеих ног»

6 «Вытягивание позвоночника». Вытягивание позвоночника укрепляет глубокие мышцы живота, растягивает позвоночник, способствует правильной осанке, рисунок 6.

Исходное положение: Сидя на коврик, выпрямите спину. Ноги ставим на расстояние, чуть большее ширины бедер. Ноги слегка согните в коленях,

чтобы подколенные сухожилия были расслаблены. Вытяните руки вперед на высоте плеч, зафиксируйте положение ног. Сделайте вдох и выпрямитесь. Опустите подбородок к груди, наклонитесь вперед, скручиваясь и прижимая живот к позвоночнику. Представьте, что изображаете букву «С». На выдохе вытягивайте позвоночник, при этом втягивая живот. На вдохе производите движения в обратном порядке, распрямляясь, как будто упираетесь спиной в стену и она затрудняет движение. Повторите три раза.

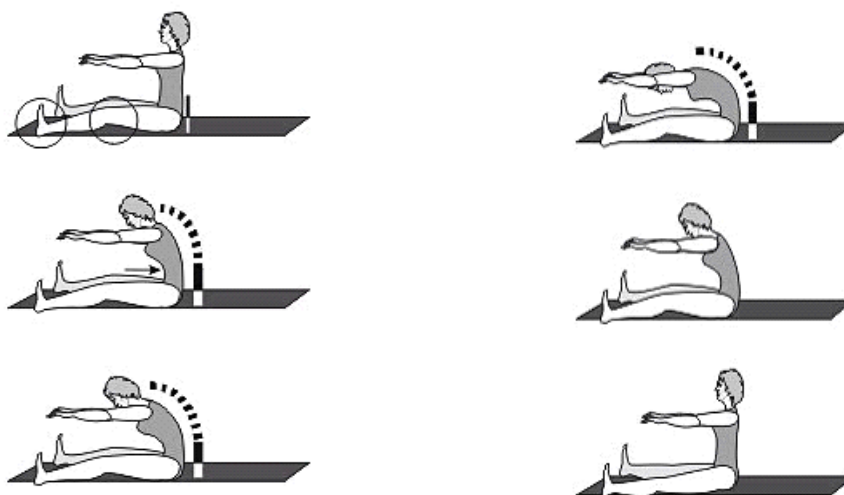


Рисунок 6 – Упражнение «Вытягивание позвоночника»

7 «Головоломка». Вариация упражнения проверяет развитие "центра силы" и ног, подтверждает вашу готовность к переходу на следующий уровень сложности и выполнению полного варианта упражнения TEASER, рисунок 7.

Исходное положение: Лежа на спине, согните ноги в коленях под прямым углом, вытяните руки наверх за голову. Плотно сведите колени и бедра. Сохраняйте плоское положение спины, напрягая мышцы центра силы, потянитесь руками вперед, вслед за ними поднимите голову и верхнюю часть спины. На вдохе скручиванием поднимите корпус до тех пор, пока мышцы пресса остаются вовлеченными в работу. Удержите корпус в этом положении на 3 счета. На выдохе начните раскручивание корпуса вниз. Вытягивайте

позвоночник максимально и прижимайте позвонки поочередно к полу, начиная с крестца. Как только голова коснется пола, поднимите руки над головой и вытяните их *как* можно выше. Выпрямите одну ногу под углом в 45 градусов от пола, слегка развернув ее наружу от Бедр. Плотно сведите колени. На вдохе выполните такое же скручивание наверх.

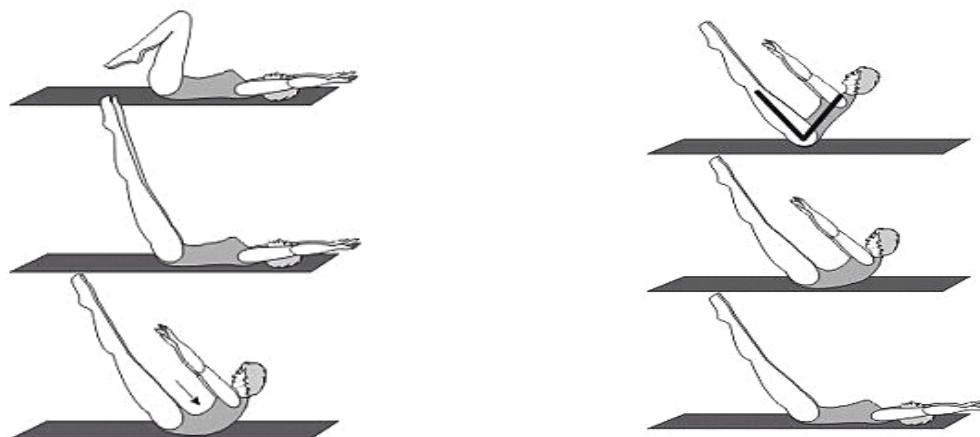


Рисунок 7 – Упражнение «Головоломка»

8 «Ножницы». Ножницы – укрепляет мышцы «центра силы», растягивает мышцы спины, передних и задних поверхностей бедер, а также мышцы-сгибатели бедра, рисунок 8.

Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты и подняты наверх. Прямые руки лежат вдоль тела. Основная нагрузка в этом упражнении приходится на спину. Поднимите корпус и вытяните тело и ноги. Руками поддерживайте корпус. Начинайте движения ногами на вдохе. Делайте движения медленно в ритме Вашего дыхания. Упражнение следует повторить 3–5 раз. Затем медленно позвонок за позвонком, избегая резких движений, опустите корпус на пол. И только затем опустите ноги на пол.

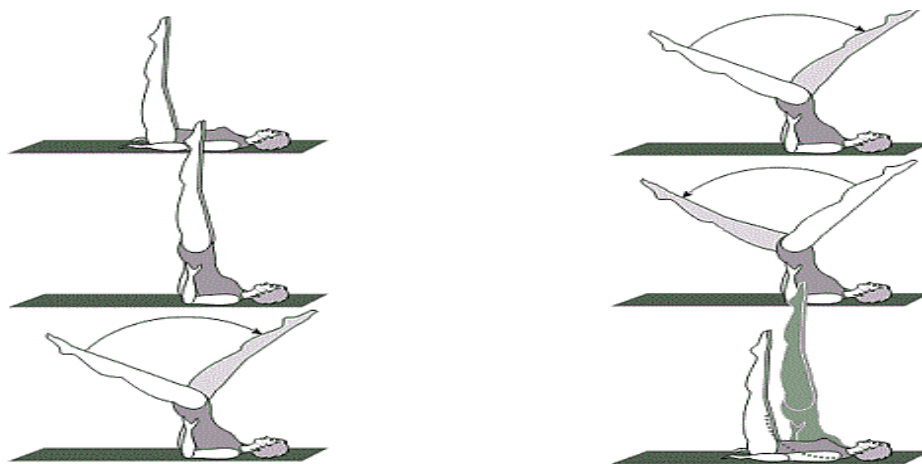


Рисунок 8 – Упражнение «Ножницы»

9 «Плечевой мост». Плечевой мост – укрепляет мышцы «центра силы», растягивает задние поверхности бедер, рисунок 9.

Исходное положение: Лежа на спине, ноги чуть согнуты. Пятки твердо стоят на полу. Руки лежат вдоль тела. Поднимите ноги, подпирая бедра руками. Локтями упритесь в пол. На вдохе потянитесь вверх. Тело не должно двигаться. На выдохе начинайте поднимать правую ногу по направлению к голове. Левая нога при этом твердо стоит на полу. Не переваливайтесь на левый бок, баланс корпуса не должен быть нарушен. Медленно опустите ногу. Сделайте 3–5 раз правой ногой, затем поменяйте ногу. Обратите внимание на то, что во время выполнения упражнений Вы ни в коем случае не должны прогибаться.



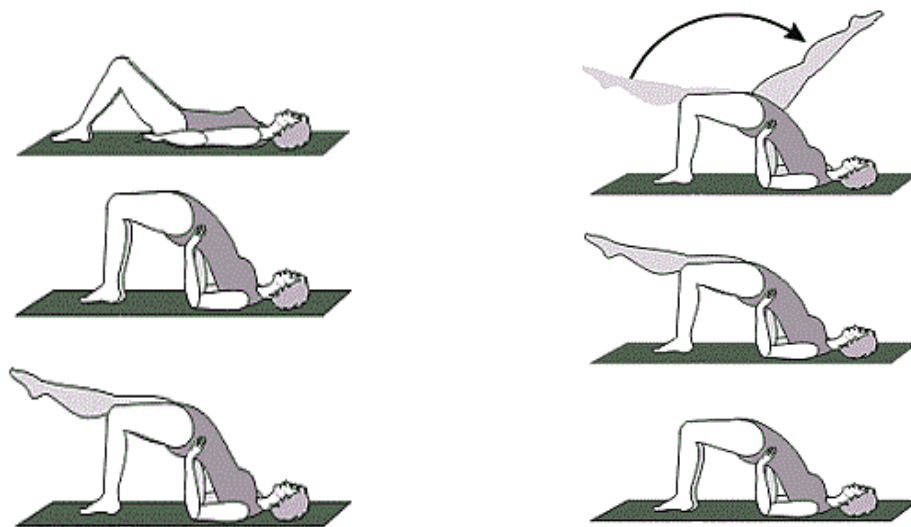


Рисунок 9 – Упражнение «Плечевой мост»