

***Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 муниципального
образования город Краснодар***

**Комплексы разминок.
(разработка по материалам сайтов Интернет)**



**Составила:
Старший методист Новицкая И. Н.**

Краснодар, 2020 г.

КОМПЛЕКСЫ РАЗМИНОК

Разминка — это вводная часть тренировки в тренажерном зале. Она подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

Правила, которых необходимо придерживаться:

Последовательность упражнений в комплексе разминки соответствует принципу “сверху вниз” или “от макушки до пяток”. Предохраняйте позвоночник от механических повреждений. Выполняя упражнения на спине, позаботьтесь о защите позвоночника. Форма позвонков, их размер и жесткость говорят о том, как жизненно необходима механическая защита спинного мозга и нервов, находящихся внутри них. И даже с такой защитой ваш позвоночник требует особого внимания, поэтому необходима прослойка между спиной и жесткой поверхностью, на которой вы лежите. Упражнения, выполняемые лежа на спине, следует делать на поверхности, покрытой ковром. Позаботьтесь, чтобы коврик не скользил при выполнении движений. При выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса старайтесь по возможности прижимать поясницу к полу.

Основные правила разминки:

Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 10 и более 50 минут.

Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая (как правило) так называемое состояние боевой готовности.

Продолжительность разминки

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы (вид спорта), функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена, внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.), возраст, пол и масштаб соревнований. Продолжительность разминки строго индивидуальна.

Воздействие разминки на организм.

Разминка способствует повышению скорости ферментативных реакций и интенсивности обмена веществ, ускорению крово- и лимфообращения и терморегуляции. При этом повышается способность соединительных тканей (особенно мышц, связок, сухожилий) к растяжению. Возбудимость и лабильность скелетных мышц также повышается. Особо велико значение разминки для деятельности функциональных систем, обеспечивающих аэробную производительность организма. Повышение температуры способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время разминки может возрастать до 160-180 уд/мин. Важным является интервал отдыха между разминкой и началом выступления спортсмена - он не должен быть более 15 мин. Более длительный интервал отдыха ведет к восстановлению всех функциональных систем, в особенности, кардиореспираторной и терморегуляционной.

Разминка и утомление.

Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением,

поэтому она не должна быть утомительной. Поэтому при общей части разминки спортсмену следует надеть тренировочный (лучше шерстяной) костюм, а в прохладный день с ветром еще и ветрозащитный костюм.

Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня терморегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций.

Интенсивность разминки.

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние: 1) боевой готовности; 2) предстартовой лихорадки и 3) предстартовой апатии. В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение - это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Предстартовая апатия - это болезненное состояние: или спортсмен плохо тренирован, или перенес какое-то заболевание и находится в плохой спортивной форме. Если спортсмен в плохой спортивной форме, т. е. плохо подготовлен функционально, то никакая разминка, никакая мотивация успешно выступить в соревнованиях ему не поможет.

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без

предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм (а у больных людей - приступов болезни).

Основные изменения в организме, происходящие во время разминки:

Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме

Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее

резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности (!). Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга, которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы.

Все **физические упражнения** классифицируются по трем типам: циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и скоростную выносливость; ациклические физические упражнения, повышающие силовую выносливость. Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть

состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины – 6-8 мин, мужчины – 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий физической культурой те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества (быстрота, сила, выносливость). В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях физической культурой (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 (25-30) мин, основная 30-40 (45-55) мин, заключительная 5-10 (5-15) мин.

Для того, чтобы физические занятия оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях физической культурой постепенно.

- До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре.

- Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Сердечно-сосудистую систему, так же как и ваши мышцы, связки, кости и суставы, следует подготовить к нагрузкам. Ваши движения должны быть плавными, а тело гибким.

ШЕЯ

- Наклоны головы. Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение.

- Повороты головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; попеременно поворачивать голову вправо, влево;

- Наклоны головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; поочередно наклонять голову вперед и назад;

- Вращения головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; вращать голову в направлении по и против часовой стрелке.

РУКИ И ГРУДЬ

Чтобы добиться максимального эффекта, особенно когда вы прорабатываете мышцы рук, очень важно выполнять движения медленно и синхронно, чтобы создавать постоянную нагрузку на мышцы.

- **Мышцы наружной стороны плеч**

Станьте на одно колено. Возьмите гантель, упритесь локтем в бедро. Напрягите эту руку и постарайтесь удерживать ее в таком состоянии. Вторая рука - на поясе.

Варианты выполнения:

Попробуйте двигать кистью руки вверх-вниз.

Количество повторений:

1 -я ступень - 8-10

2-я ступень - 8-10 (2 подхода)

- **Мышцы плечевого пояса, рук и груди**

Упражнение 1

Вытяните руки перед собой ладонями вниз на уровне груди. Сожмите кулаки, разверните предплечья ладонями вверх и отведите назад, прижимая плечи вплотную к корпусу.

Количество повторений:

1 -я ступень - 8-10

2-я ступень - 8-10 (3 подхода)

Упражнение 2

Исходное положение: встаньте прямо. Руки разведите в стороны. Одновременно вращайте кистями рук сначала вперед, затем назад.

Упражнение 3

Исходное положение: сядьте на колени. Руками упритесь в пол перед собой. Не меняя положения тела, сделайте руками 8 шагов вправо, замрите в этом положении на несколько секунд, затем, так же шагая, вернитесь в исходное положение. Повторите движения в другую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение: встаньте прямо. Согните левую руку в локте и отведите за спину сверху, стараясь при этом, ладонью коснуться лопаток. Правую руку также согните в локте и заведите за спину снизу, стараясь, чтобы пальцы рук соприкоснулись. Повторите это упражнение, поменяв руки.

Упражнение 5

Исходное положение: встаньте прямо. Руки опустите вдоль туловища. Вращайте плечами вперед и назад.

- **Упражнения для мышц рук.**

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.
15. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.
16. Махи руками. Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

- **Разминка мышц груди и спины**

Подъем рук вперед. Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.

Подъем рук назад. Основная стойка. Соедините кисти внизу за спиной. Вдохните, поднимая их как можно выше и назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперед.

Разведения рук стоя. Основная стойка. Начинайте с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

ПРЕСС

Хороший тонус мышц живота способствует правильному размещению внутренних органов в брюшной полости и правильной осанке (позвоночник надежно поддерживается брюшными и спинными мышцами). Брюшной пресс играет важнейшую роль в процессе дыхания и во всевозможных повседневных движениях. Поэтому очень важно укреплять и поддерживать мышцы живота в «рабочем» состоянии, но это не тот случай, когда все средства хороши. Мышцы должны развиваться симметрично, приобретая на всем своем протяжении одинаковую толщину. Хаотичное выполнение упражнений может привести к тому, что мышцы разовьются неравномерно, порождая зоны «наименьшего сопротивления».

Упражнение №1:

Разведение и сведение прямых ног с сокращением мышц живота

Исходное положение: сидя и опираясь на руки, прямые ноги подняты. Разводите и сводите ноги, удерживая живот в напряжении.

Выдыхайте через рот через каждые восемь движений.

Для начинающих: выполняйте два подхода по 10 движений. Между сериями отдыхайте 1 мин. Слишком трудно? Выполняйте упражнение лежа на спине и подняв ноги вертикально.

Для более натренированных: выполняйте два подхода по 20 движений.

Между подходами отдыхайте 30 с.

Упражнение №2:

Подтягивание прямой ноги к левому и правому плечу при неподвижном корпусе

Лежа на спине и держа одну ногу на полу, а корпус неподвижно приподнятый, тяните другую ногу попеременно к левому плечу и к правому.

Выдыхайте через рот, когда ноги ближе к вам.

Для начинающих:

сделайте 12 движений левой ногой. Отдохните 30 с и работайте правой ногой.

Для более натренированных:

сделайте 20 движений левой ногой, потом 20 правой.

НОГИ И ЯГОДИЦЫ

После описания каждого упражнения указана продолжительность его выполнения. Если вы новичок, вам следует тренироваться по 1-й ступени, если же вы достаточно тренированы, занимайтесь по 2-й ступени. Чтобы добиться максимального эффекта, очень важно выполнять движения медленно и синхронно, чтобы создавать постоянную нагрузку на мышцы.

Если вы уже достаточно тренированы, то можете усложнить упражнения, используя отягощения для ног. Это значительно повысит эффективность упражнений.

При выполнении упражнений стоя на коленях или лежа используйте подстилку.

Сядьте на край стула, вытяните перед собой прямую правую ногу, спина прямая, тяните носок на себя.

Упражнение №1:

Варианты выполнения:

- Тяните носок поднятой ноги вперед.
- Проверните поднятую ногу в тазобедренном суставе.

1 -я ступень / 2-я ступень

Количество повторений 8-10 / 8-10

Перерыв между подходами - / 15 секунд

Количество повторений - / 8-10.

Упражнение №2:

Лягте на бок, приподнимитесь на одном локте. Выполняйте махи вверх правой ногой, держа нижнюю на весу.

Варианты выполнения:

- Вместо носка тяните вверх пятку.
- На несколько секунд задержите поднятую ногу, сохраняя напряжение, можете сделать небольшой рывок.
- Сгибайте и выпрямляйте обе ноги.

1-я ступень / 2-я ступень

Количество повторений 8-10 / 8-10

Перерыв между подходами - / 15 секунд

Количество повторений - / 8-10

Упражнение 3

Исходное положение: встаньте прямо, руки на поясе.

Поднимите левую ногу. Вращайте стопой сначала влево, затем вправо. Вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте правой ногой.

Упражнение 4

Исходное положение: ноги поставьте на ширину плеч, руки на поясе. Присядьте так глубоко, как только сможете. Замрите в этом положении надолго. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны. Медленно наклоняйтесь вперед как можно глубже. Почувствовав напряжение мышц внутренней поверхности бедер, задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Исходное положение: сядьте на пол. Ноги согните в коленях, стопы прижмите друг к другу, руки уприте в колени. Медленно опускайте колени, стараясь не разводить стопы и коснуться коленями пола. Вернитесь в исходное положение.

7. Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

8. Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

9. Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

Разминка мышц ног

Выпрямление ног вперед стоя. Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и сделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

"Нырок". Стоя на левой ноге, сделайте упор на полу на обеих кистях и поднимите правую ногу назад, согнув ее в коленном суставе. Сгибайте и разгибайте левую ногу. Повторите несколько раз. Левую ступню удерживайте плашмя на полу и не выключайте коленный сустав этой ноги, когда поднимаетесь в верхнюю точку движения. Смените положение ног и повторите.

Разминка мышц тазового пояса

Махи. Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это

несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

Выпады в стороны. Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

Разминка голеностопного сустава

Вращение ступней. Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

Разминка икроножных мышц

Подъем на носки. Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь. Количество повторов до 12-15 раз.

СПИНА

Функционирование позвоночника напрямую связано с состоянием мышц спины. С помощью следующих упражнений вы укрепите мышцы спины, и ваш позвоночник примет устойчивое положение. Устойчивое положение позвоночника обеспечивается благодаря целенаправленному развитию мускулатуры. Необходимо также развивать координацию движений. Мы предлагаем два уровня нагрузки: первый (для начинающих) и второй (для подготовленных). Постепенно увеличивайте нагрузку. Если упражнение дается вам легко, начинайте сразу со второго уровня.

Упражнение № 1:

Согнув одну ногу в колене и закинув за другую, поверните голову в противоположную сторону. Руки в стороны

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

Упражнение № 2:

Держа спину прямо, подтяните голень к ягодицам.

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

Упражнение № 3:

Исходное положение: встаньте на четвереньки. Головой и грудью коснитесь пола, руки вытяните при этом вперед. Затем опустите таз на пятки, задержитесь, медленно поднимите таз вверх. Повторите упражнение.

Упражнение № 4:

Станьте прямо, ноги шире плеч. Выполняйте наклоны вперед, стараясь дотянуться пальцами до лодыжек.

5. Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Разминка мышц торса

Скручивание. Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад подальше.

Скручивание с согнутыми руками. Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноименные плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

Наклоны в стороны. Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

Вращение торса. Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

Повороты торса в наклоне. Широко расставьте ступни, ноги в коленях слегка согните и наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельном полу. Соедините в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Как при выполнении разминки, повторите несколько раз. Будьте внимательны и не округляйте спину. Допускается скручивание тазового пояса из стороны в сторону.

Разминка мышц нижней области спины (поясницы)

Наклоны вперед. Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не

напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

Все упражнения для разминки мышц торса также очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

1)подъёмы рук: ноги на ширине плеч исходное положение; соединить кисти рук либо впереди, либо за спиной и на глубоком вдохе поднять руки, а опустить на выдохе;

2)разведение рук: ноги на ширине плеч исходное положение; выпрямить руки перед собой на уровне груди и согнуть их в локтях, чтобы затем развести назад, смыкая во время вдоха лопатки

3)скручивание: ноги на ширине плеч исходное положение; руки развести в стороны и поворачиваться до упора, не активизируя таз;

4)медленные наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища исходное положение; расположить подбородок на груди и постепенно скручиваться вниз, а затем так же медленно подниматься туловищем вверх, прогибая спину, но сохраняя ноги прямыми;

РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнение №1:

Станьте на колени, прогните спину и вытяните руки вперед, ладони положите на пол. Поднимая таз, продвигайте туловище вперед. Почувствуйте натяжение мышц груди, рук и плечевого пояса.

Продолжительность упражнения: 3 раза по 30 секунд

Перерыв между подходами: 20 секунд

Упражнение №2:

Лягте на живот, согните правую ногу в колене и отведите ее к тазу, обхватите ступню правой рукой. Дышите ровно и глубоко, при каждом выдохе аккуратно притягивайте ногу к себе, стараясь не создавать напряжения. Через 20 секунд поменяйте ногу. Выполните по 3 повторения для каждой ноги.

Продолжительность упражнения: 3 раза по 20 секунд

Перерыв между подходами: 20секунд.