



1. Прыжки ноги вместе-ноги врозь с хлопками над головой



2. Приседания у стены



3. Отжимания



4. Подъемы туловища на пресс



5. Подъем на стул



6. Приседания



7. Отжимания от стула на трицепс



8. Планка



9. Бег на месте с высоким подниманием бедра



10. Выпады



11. Отжимания с поворотом корпуса



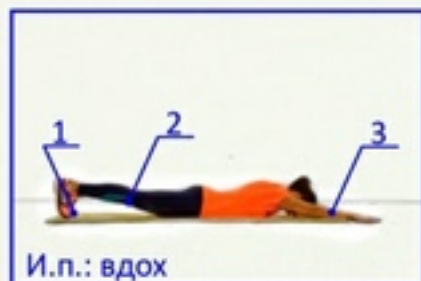
12. Боковая планка

Профилактический комплекс упражнений «Здоровая спина- красивая осанка»



ВАЖНО: при выполнении упражнений дыхание НЕ задерживать

Упражнение №1 «Байдарка»: 3 подхода



И.п.: вдох

Исходное положение (И.п.):
1. Упор на носки;
2. Колени не касаются пола;
3. Руками тянемся вперёд.



Р.п.: выдох

Рабочее положение (Р.п.):
одновременно поднимаем левую ногу (колени не сгибать (1)) и правую руку; макушку тянем вперёд (2).

Возвращаемся в И.п. и выполняем Р.п. для правой ноги и левой руки.

Повторить 15 раз

Упражнение №2 «Самолёт»: 3 подхода

*Руки и плечи ВСЕГДА на одной прямой.



И.п.: вдох

Исходное положение:

1. Упор на носки;
2. Колени не сгибать;
3. Верхний плечевой пояс не касается пола.



Р.п.: выдох

Рабочее положение:
сводим лопатки (1); сжимаем ладони в кулак (2); макушкой тянемся вперёд.

Повторить 15 раз

Упражнение №3 «Парус»: 3 подхода

*Верхний плечевой пояс не касается пола



И.п.: вдох

Исходное положение:
1. Упор на носки;
2. Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу;
3. Ладони на полу.



Р.п. 1: выдох

Рабочее положение 1:
выпрямляя руки (1), тянемся вперёд; максимально поднимаем верхний плечевой пояс (2).



Р.п. 2: выдох

Рабочее положение 2:
сгибаем руки в локтях (1); заводим руки за голову (2).



Р.п. 3: выдох

Рабочее положение 3:
вытягиваем руки вперёд (1) и одновременно поднимаем ноги (2).

Повторить 15 раз

Упражнение №4 «Брасс»: 3 подхода



И.п.: вдох

Исходное положение:
1. Упор на носки;
2. Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу;
3. Ладони на полу.



Р.п. 1: выдох

Рабочее положение 1:
выпрямляя руки (1), тянемся вперёд; отрываем верхний плечевой пояс от пола (2).



Р.п. 2: выдох

Рабочее положение 2:
разводим руки в стороны, сгибая в локтях; верхний плечевой пояс не опускаем.

Повторить 15 раз

Упражнение №5 «Треугольник»: 3 подхода



И.п.: вдох

Исходное положение:

1. Стопы на ширине таза;
2. Поясницу не прогибать;
3. Живот подтянут;
4. Упор на прямых руках;
5. Макушка тянется вперёд.



Р.п. 1: выдох

Рабочее положение 1:
тянемся вверх; руки в локтях (1) и колени (2) не сгибать; спина прямая.



Р.п. 2: выдох

Рабочее положение 2:
одновременно сгибая ноги в коленях и тазобедренном суставе, опускаем таз на пятки (1); руками тянемся вперёд (2).

Повторить 8 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА - НА РАСТЯГИВАНИЕ

Первое упражнение

Лежа на спине, на выдохе согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните одну ногу, другую - вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните ее к груди. То же самое проделайте другой ногой



Третье упражнение

Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните к груди: зафиксируйте позу.



Плавное опустите спину, поднимите голову.

Не прогибайтесь в пояснице.



Четвертое упражнение

Лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми ногами.,

На выдохе положите ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево

Позвоночник должен достаточно сильно изогнуться на участке

поясничного отдела. Оставайтесь в таком положении

не более 5 секунд. На вдохе вернитесь в первоначальное

положение. Повторите упражнение, положив ноги на пол

в левую сторону, а верхнюю часть туловища и голову

повернув направо.



Пятое упражнение

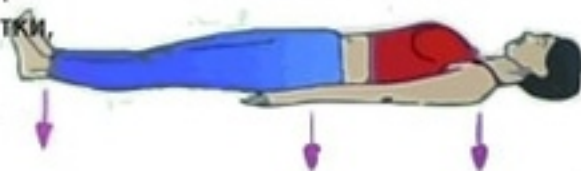
Лежа на спине (под головой подушечка высотой 5-10 см и валик под коленями), поочередно выпрямляйте ноги, тяните носок.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

Первое упражнение

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5-7 с.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Третье упражнение

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Четвертое упражнение

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.



Шестое упражнение

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



Седьмое упражнение

Лежа на животе, вытяните руки вверх, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.



Восьмое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.



Девятое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, 4 вытяните правую руку вверх, а левую ногу - назад. Плавное верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.

