

Розминка

- 1) Повороти головою за годинниковою і проти годинникової.
- 2) Почергові махи руками (за годинниковою і проти годинникової можна разом)
- 3) Руки зігнуті в ліктях у грудях на:
 1. поворот на ліво розводячи руки в сторони
 2. біля грудей
 3. поворот на право розводячи руки в сторони
 4. знову у грудях
- 4) Ноги на ширині плечей, руки вперед, прогнутися назад і торкнутися лівої руки лівою п'ятою також правою рукою праву п'ятку.
- 5) Ноги ширше плечей тулуб нахилено до горизонтального положення махи руками по черзі торкаючись кінчиками пальців підлоги.
- 6) Ноги ширше плечей руки на поясі:
 1. нахилитися вперед
 2. нахилитися вліво
 3. прогнутися назад
 4. нахилитися вправо
- 7) На витягнуту праву руку махи правою ногою торкаючись долоні також лівою ногою торкнутися долоню лівої руки.
- 8) Випади на ліву і праву ногу вперед руки на пояс.
- 9) Перекати з лівої ноги на праву в сторони.
- 10) Присідання з витягнутими руками вперед
- 11) Взявши праву ногу в праву руку підтягувати її вгору також з лівої рукою і ногою.
- 12) Поставити ногу на носок обертання ступні не відриваючи її від підлоги

Вправи

1. РУКИ І ГРУДИ

Щоб добитися максимального ефекту, особливо коли ви опрацьовує м'язи рук, дуже важливо виконувати рухи повільно і синхронно, щоб створювати постійне навантаження на м'язи.

Якщо ви вже досить тренованість, то можете ускладнити вправи, використовуючи обтяження, наприклад гантелі. Це значно підвищить ефективність вправ.

Деякі вправи виконуються з еластичною стрічкою «Thera-Band», яка найбільш підходить для цих цілей, проте можна користуватися і будь-яким іншим гумовим шпагатом.

Вправа № 1:

М'язи зовнішнього боку плечей

Стати на одне коліно. Візьміть гантель, упріться ліктем в стегно. Напружте цю руку і постарайтеся утримувати її в такому стані. Друга рука - на поясі.

Варіанти виконання:

Спробуйте рухати кистю руки вгору-вниз.

Кількість повторень:

1-й ступінь - 8-10

2-й ступінь - 8-10 (2 підходи)

Вправа № 2:

М'язи плечового поясу, рук і грудей

Витягніть руки перед собою долонями вниз на рівні грудей. Стисніть кулаки, розгорніть передпліччя долонями вгору і відведіть назад, притискаючи плечі впритул до корпусу.

Кількість повторень:

1-й ступінь - 8-10

2-й ступінь - 8-10 (3 підходи)

2. ПРЕС

Хороший тонус м'язів живота сприяє правильному розміщенню внутрішніх органів в черевній порожнині і правильній поставі (хребет надійно підтримується черевними і спинними м'язами). Черевний прес грає найважливішу роль в [процесі дихання](#) і у всіляких повсякденних рухах. Тому дуже важливо зміцнювати і підтримувати м'язи живота в «робочому» стані, але це не той [випадок](#), коли всі засоби хороші.

М'язи повинні розвиватися симетрично, набуваючи на всьому своєму протязі однакову товщину. Хаотичне виконання вправ може призвести до [того](#), що м'язи розвинуться нерівномірно, породжуючи зони «найменшого опору». Вправи повинні переслідувати не тільки естетичні цілі, а й сприяти ефективності м'язів. Красиві м'язи, отримані завдяки, скажімо, електростимуляції і в той же час не дозволяють вам сісти з положення лежачи на спині, - чи бажаний результат. Щоб зміцнити здоров'я та одночасно покращити фігуру, необхідно враховувати безліч різних чинників.

Вправа № 1:

Розведення і зведення прямих ніг з скороченням м'язів живота

Як його виконувати?

Початкове положення: сидючи і спираючись на руки, прямі ноги підняті.

Розводити і зводите ноги, утримуючи живіт в напрузі.

Як дихати?

Видихайте через рот через кожні вісім рухів.

Скільки повторів слід робити?

Для початківців: виконуйте два підходи по 10 рухів. Між серіями відпочивайте 1 хв. Занадто важко? Виконуйте вправу лежачи на спині і піднявши ноги вертикально.

Для більш натренованих: виконуйте два підходи по 20 рухів. Між підходами відпочивайте 30 с.

Вправа № 2:

Підтягування прямої ноги до лівого і правого плеча при нерухомому корпусі

Як його виконувати?

Лежачи на спині і тримаючи одну ногу на підлозі, а корпус нерухомо підведений, тягніть іншу ногу поперемінно до лівого плеча і до правого.

Як дихати?

Видихайте через рот, коли ноги ближче до вас.

Скільки повторів слід робити?

Для початківців: зробіть 12 рухів лівою ногою. [Відпочиньте](#) 30 з і працюйте правою ногою. Занадто важко? Опустіть корпус на підлогу.

Для більш натренованих: зробіть 20 рухів лівою ногою, потім 20 правою.

3. Ноги й сідниці

Після опису кожної вправи вказана тривалість його виконання. Якщо ви новачок, вам слід тренуватися по 1-го ступеня, якщо ж ви досить тренованість, займайтеся за 2-го ступеня. Щоб добитися максимального ефекту, дуже важливо виконувати рухи повільно і синхронно, щоб створювати постійне навантаження на м'язи.

Якщо ви вже досить тренованість, то можете ускладнити вправи, використовуючи обтяження для ніг. Це значно підвищить ефективність вправ. При виконанні вправ стоячи на колінах або лежачи використовуйте підстилку. Сядьте на край стільця, витягніть перед собою пряму праву ногу, спина пряма, тягніть носок на себе.

Вправа № 1:

Варіанти виконання:

- Тягніть носок піднятої ноги вперед.
- Проверніть підняту ногу в тазостегновому суглобі.

1-й ступінь / 2-й ступінь

Кількість повторень 8-10 / 8-10

Перерва між підходами - / 15 секунд

Кількість повторень - / 8-10.

Вправа № 2:

Ляжте на бік, підніміться на одному лікті. Виконуйте махи вгору правою ногою, тримаючи нижню на вазі.

Варіанти виконання:

- Замість носка тягніть вгору п'яту.
- На кілька секунд затримайте підняту ногу, зберігаючи напругу, можете зробити невеликий ривок.
- Згинайте і випрямляйте обидві ноги.

1-й ступінь / 2-й ступінь

Кількість повторень 8-10 / 8-10

Перерва між підходами - / 15 секунд

Кількість повторень - / 8-10

4. СПИНА

Функціонування хребта прямо пов'язане зі станом м'язів спини. За допомогою наступних вправ ви зміцните м'язи спини, і ваш хребет прийме стійке положення. Стійке положення хребта забезпечується завдяки цілеспрямованому розвитку мускулатури. Необхідно також розвивати координацію рухів. Тільки таким способом ви забезпечите правильне положення свого хребта. Наші вправи допоможуть вам у цьому!

Ми пропонуємо два рівня навантаження: перший (для початківців) і другий (для підготовлених). Поступово збільшуйте навантаження. Якщо вправа дається вам легко, починайте відразу з другого рівня.

Вправа № 1:

Зігнувши одну ногу в коліні і закинувши за іншу, поверніть голову в протилежну сторону. Руки в сторони

Тривалість: 20-30 секунд

Кількість повторень: 2-3

Перерва між підходами: 20 секунд

Вправа № 2:

Тримавши спину прямо, підтягніть гомілку до сідниць.

Тривалість: 20-30 секунд

Кількість повторень: 2-3

Перерва між підходами: 20 секунд