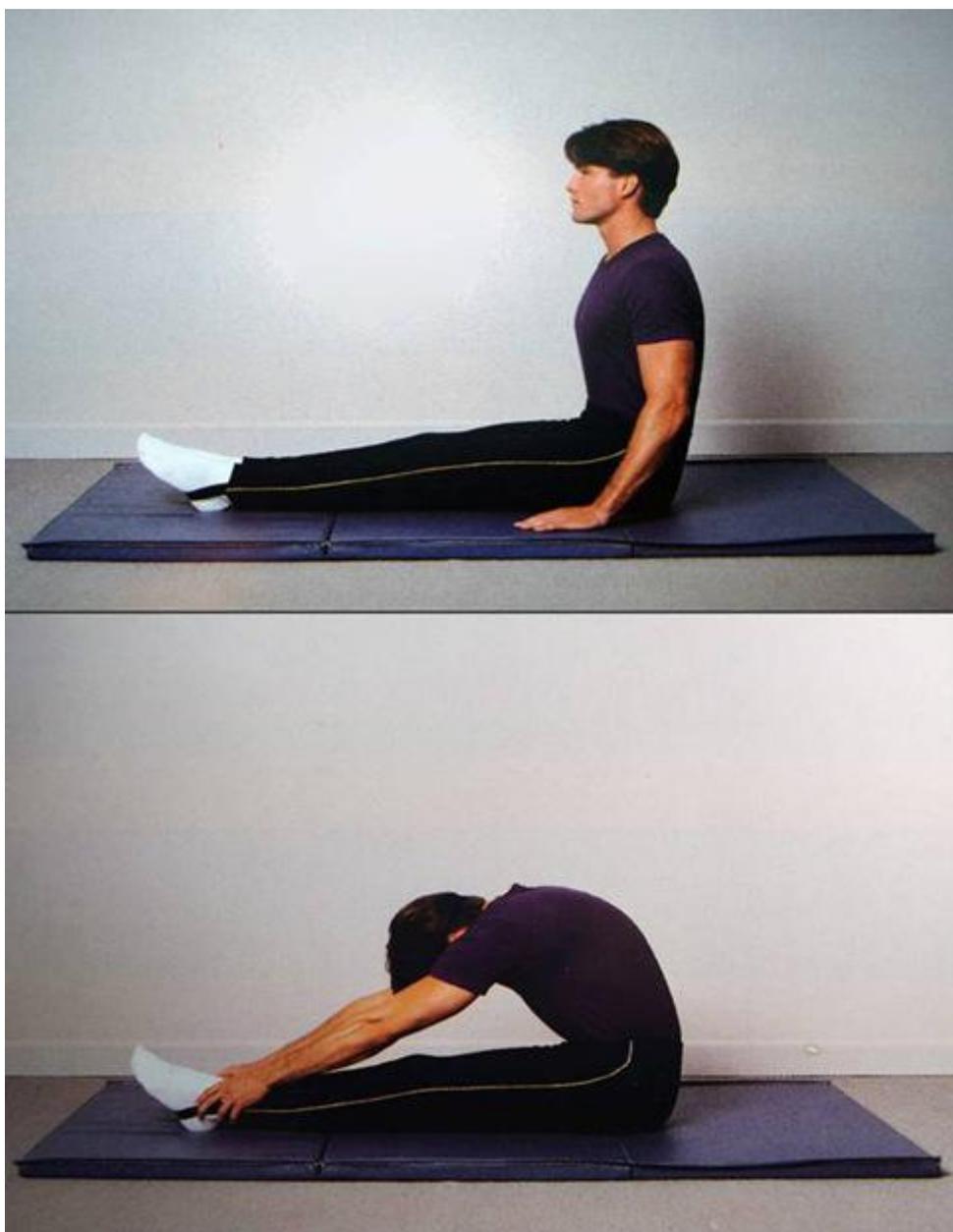


Зарядка от Alena

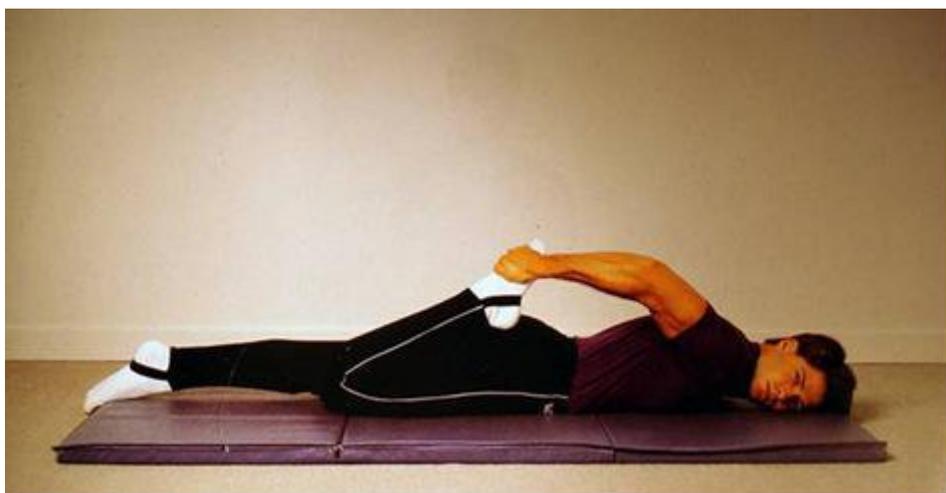


Ещё один комплекс разминочных упражнений, которые можно делать перед тем, как приступить к основной части разогревочной разминки, а можно выполнять в качестве лёгкой утренней зарядки. Описание и фото взяты из книги «Комплексные тренировки».

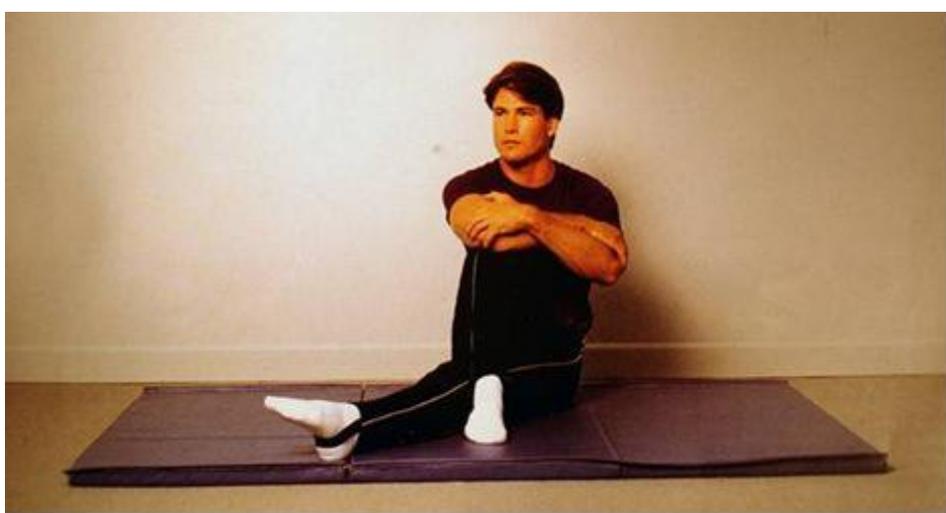
Это один из универсальных комплексов! Хочешь, используй его как утреннюю зарядку, хочешь, как “растяжку” перед основной разминкой и тренировкой.



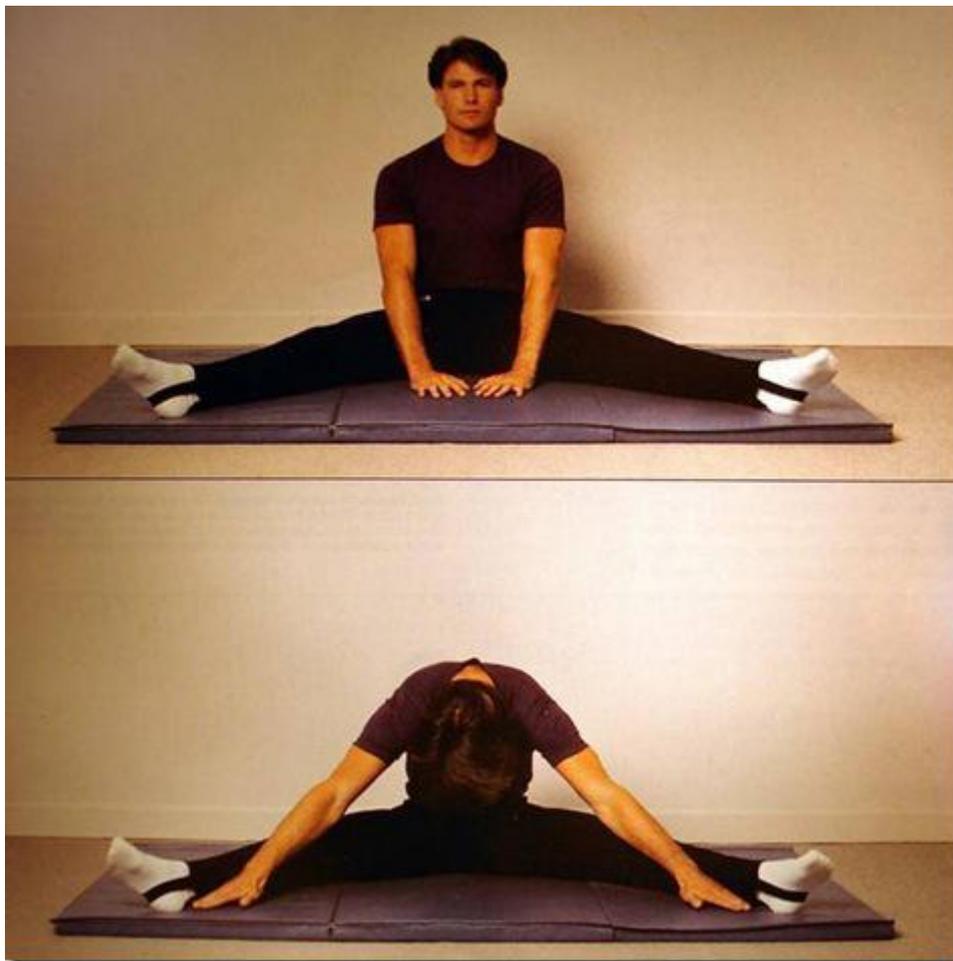
Сядьте прямо, положив ладони рук на мат по обе стороны туловища; ноги выпрямлены, носки вытянуты (вверху). Медленно наклонитесь вперед, сгибая туловище в талии и опуская голову к груди; достаньте руками лодыжки (внизу). Зафиксируйте это положение минимум на 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 2—3 раза.



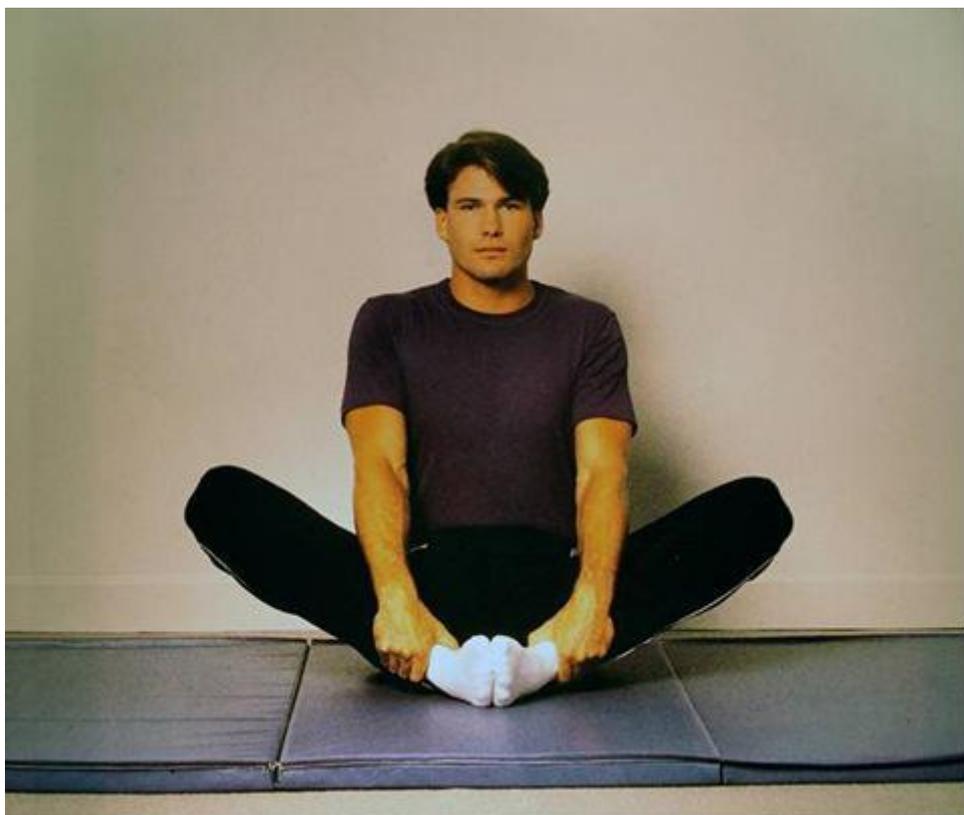
Лежа на животе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой стопу. Оставайтесь в таком положении 30 секунд, затем отпустите стопу и распрямите ногу. Прделайте это же с левой ногой и левой рукой. Упражнение повторяется 2 или 3 раза.



Сядьте на мат, вытяните левую ногу прямо перед собой, а согнутую в колене правую ногу установите за левой, опираясь о мат всей подошвой. Обхватите колено руками и потяните его на себя. Меняя ноги, повторите упражнение 2 - 3 раза.

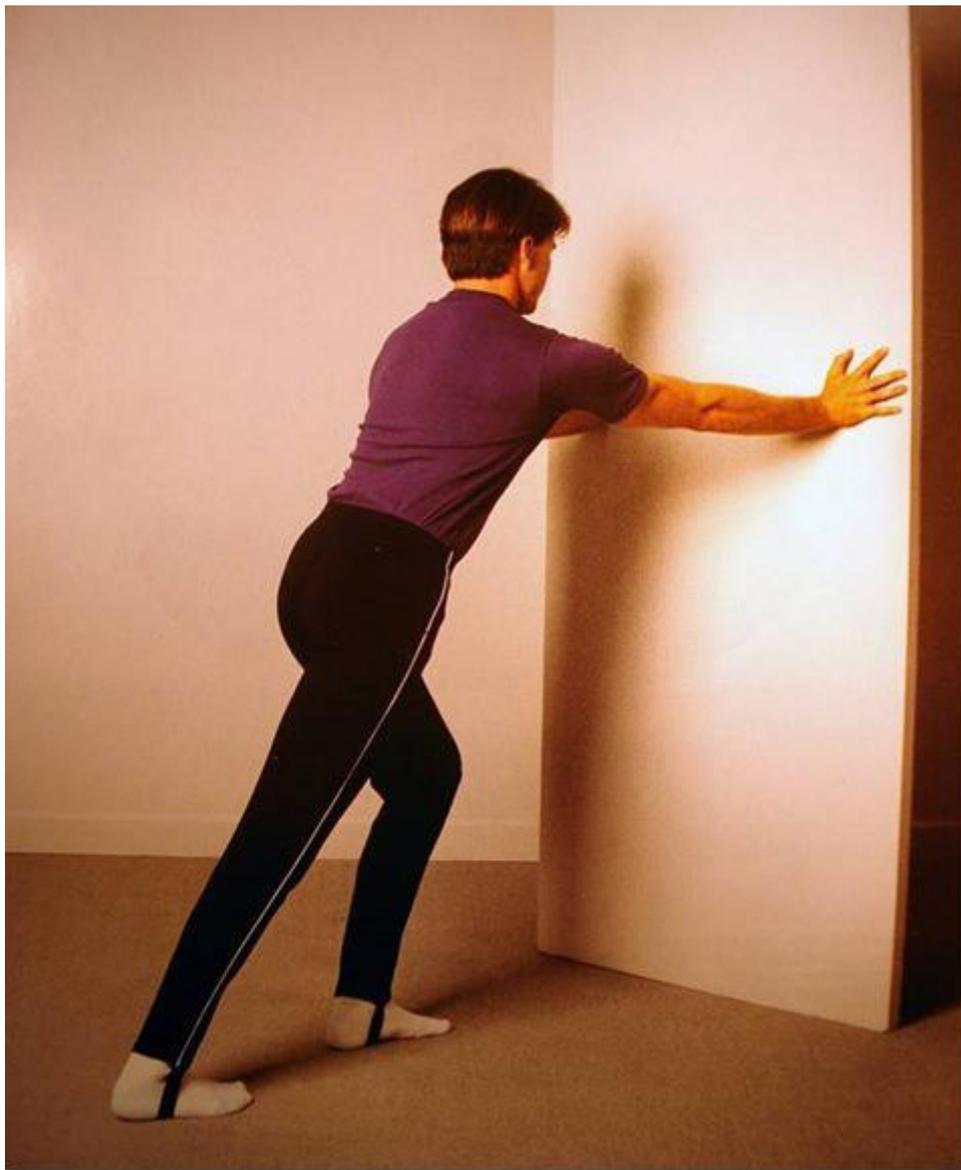


Сядьте на мат, держа спину прямо; ноги отведите широко в стороны, ладони рук положите на мат прямо перед собой (вверху). Сгибаясь в талии, наклонитесь вперед, перемещая одновременно руки к стопам (внизу). Зафиксируйте это положение на 30 секунд. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.

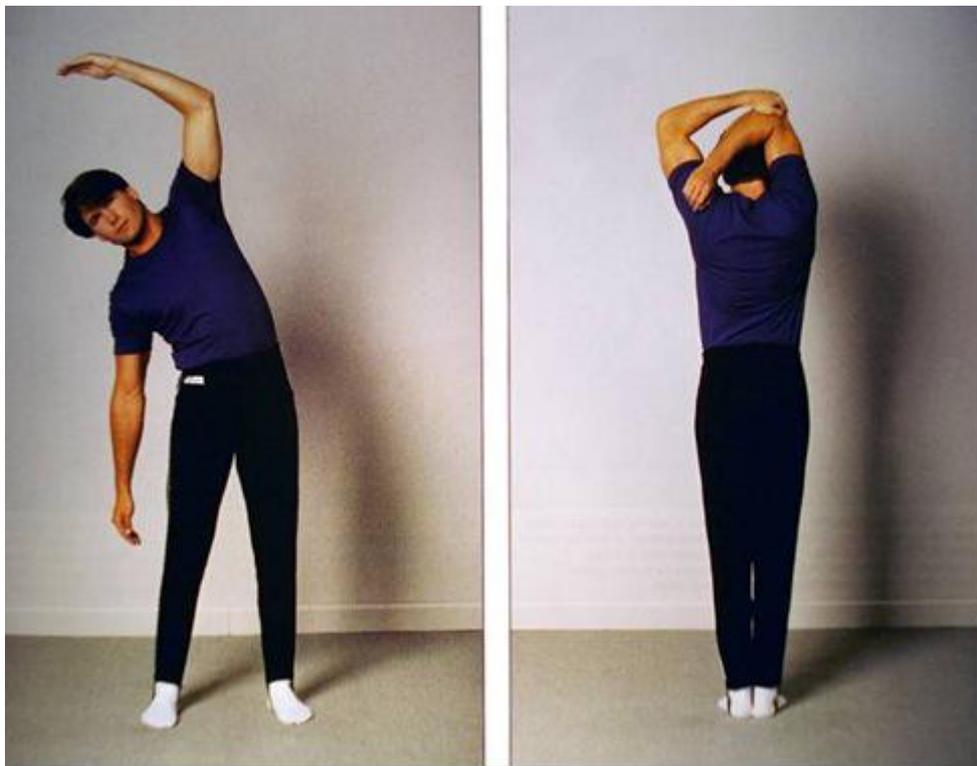


Оставаясь в положении сидя, согните ноги в коленях и прижмите подошвы одна к другой. Захватите

ноги руками в области лодыжек и подтяните стопы как можно ближе к себе. Зафиксируйте это положение на 30 секунд. Упражнение повторяется 2—3 раза.

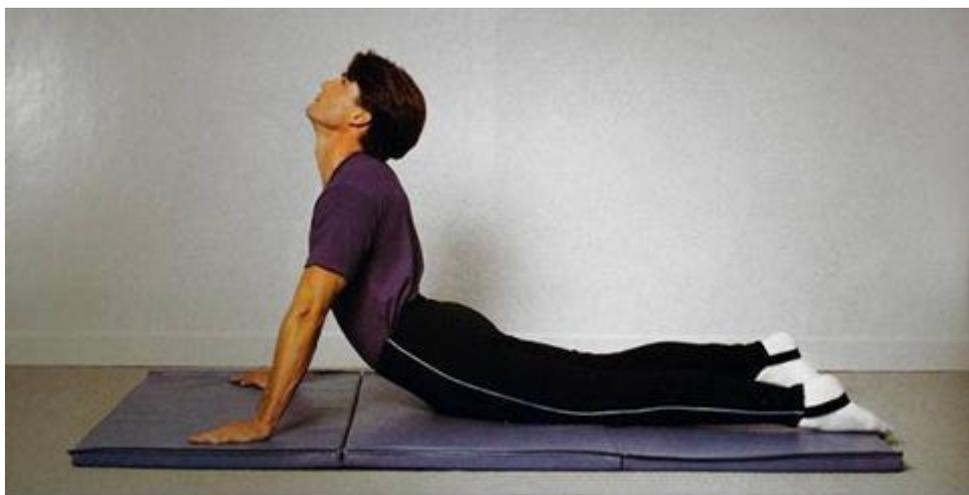


Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки; упритесь ладонями в стену примерно на высоте плеч. Слегка согните левую ногу в колене, а прямую правую отставьте назад, плотно прижимая пятки обеих ног к полу. Медленно подайте бедра вперед. Зафиксируйте это положение на 30 секунд, затем поменяйте ноги. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.



Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч, а руки опустив вдоль туловища. Поднимите левую руку вверх над головой и наклонитесь вправо. Оставайтесь в этом положении 10 - 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Прделайте то же с другой рукой. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.

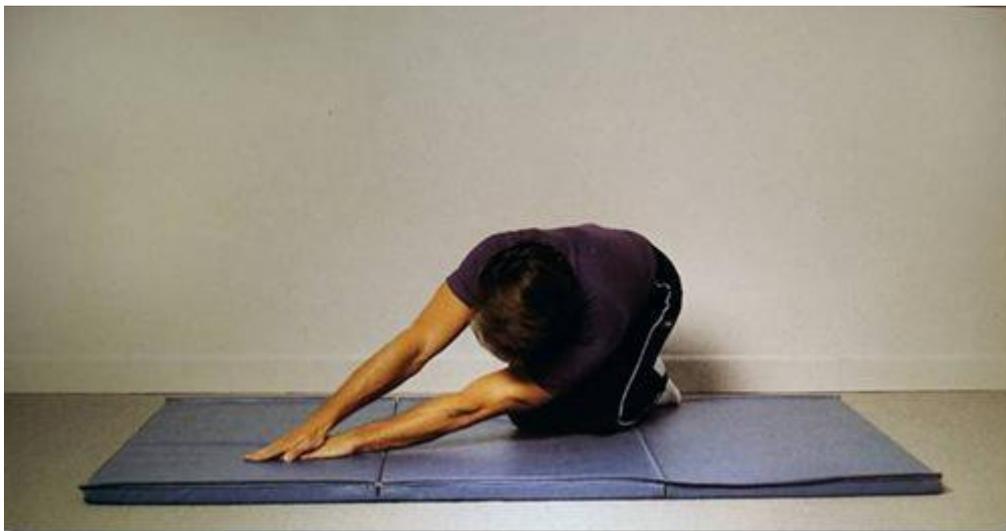
Оставаясь в положении стоя, поднимите правую руку и согните ее за головой. Захватите левой рукой правый локоть и осторожно потяните его влево. Зафиксируйте это положение на 30 секунд, затем проделайте то же с другой рукой. Повторите все упражнение 2 раза.



Лежа на животе, отведите ноги в стороны, а кисти рук положите на мат на уровне плеч. Отожмите туловище вверх, изгибая спину и шею и обращая взгляд к потолку. Задержитесь в этом положении на 5 - 10 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.



Сядьте на мат, положив ноги с вытянутыми носками прямо перед собой. Соедините кисти рук на затылке и очень осторожно наклонитесь вперед. При этом, приближая локти к бедрам, слегка потяните шею вперед, но не вниз. Зафиксируйте это положение на 10 - 30 секунд, а затем медленно возвратитесь в исходное положение. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.



Стоя на коленях, наклонитесь вперед, вытягивая прямую левую руку в правую сторону. Положите кисть правой руки поверх левой и потяните туловище влево, не смещая рук. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение (по 2 раза для каждой стороны).



Из исходного положения, стоя на коленях и положив ладони на мат, вытяните правую руку в правую сторону. Опустите голову вниз, приближая правое плечо к мату, и потяните туловище влево. При этом Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы груди. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, а затем сделайте то же в другую сторону. Упражнение повторяется 2 раза.

На этом комплекс заканчивается. От себя добавлю – все вышеперечисленные упражнения нужно делать плавно, без резких рывков, сильных напряжений в суставах, сухожилиях и мышцах.