

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского
резерва «Спортивная гимнастика»**

300044, г. Тула, ул. Набережная Дрейера, 33.

Тел. 47-43-89, тел./факс 47-12-19

Учредитель: Управление по спорту, культуре и молодежной политике
администрации г. Тулы

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета
МБУДО СДЮСШОР
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»,
протокол от 01.09.2015 г. № 2

Директор МБУДО СДЮСШОР
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

_____ М.А.Ульянова

Общеразвивающая программа

«Калланетика»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составители:

тренер-преподаватель Петрук О.И.

Тула 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Особенности калланетики	4
3.	Полезные эффекты от занятий калланетикой	6
4.	Правила тренировки	7
5.	Подготовка к тренировке	9
6.	Разминка	10
7.	Комплекс упражнений	22

1. Пояснительная записка

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце – калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин.

Приведем лишь несколько восторженных откликов:

«Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О,Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне заново играть в гольф, но и повысить результаты в игре!..» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

2. Особенности Калланетики

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, роль которых – предотвратить мышечные боли и недопустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стрейчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее – за счет этого сжигается большее количество калорий. Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц, вы сами удивитесь, как за короткий срок вы станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые вы сможете «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

Это огромный плюс и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.
2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.
3. Вам не интересны тренажеры, и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать на них, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.
4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам конечно гарантирована, но не впадайте в иллюзию, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.
5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.

6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ – фитбол, хип-хоп, тайбо, кибо, а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас – простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.

7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.

8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас. Ведь вам понадобится только стул, полотенце и зеркало.

3. Полезные эффекты от занятий калланетикой

Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимы уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

4. Правила тренировки

Для того, чтобы занятия калланетикой оказывали на вас только положительный эффект, сформулирую ряд методических требований.

Как я уже писала, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25-100 счетов, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10–15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5-10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение снова. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, я рекомендую заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 30 минут. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендую занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Когда вы почувствуете отдачу от занятий, сократите их до 2 раз. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Но при систематических тренировках, особенно тем женщинам, кто только начинает заниматься фитнесом или кто долгое время в течение нескольких лет не занимался спортом, рекомендую внимательно прочитать следующие правила.

Первое правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5 % на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендую выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине.

Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность – вот ваш девиз!

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же если они воздействуют только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. Нельзя подтянуть живот или добиться тонкой талии, имея слабые мышцы спины, также нельзя подкачать мышцы ягодиц, не тренируя бедра.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Это касается прежде всего тех женщин, чей возраст больше сорока. Если еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными некоторые упражнения, то сейчас исследования опровергают старые данные. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвывает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой 80 лет, с удовольствием занимается калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только добиться идеальной фигуры, но поддерживать оптимальное физическое состояние организма долгие годы.

5. Подготовка к тренировке

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинайте свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением основного комплекса необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед комплексом упражнений.

Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой сделает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам.

Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу так долго, насколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 счетов, на более подготовленном уровне доведите счет до 30. В дальнейшем вы можете увеличить счет до 60. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но увлеченно занимаясь только физическими

упражнениями, сложно добиться совершенства в формировании идеальной фигуры.

Еще необходимо соблюдать и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

6. Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период вработывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

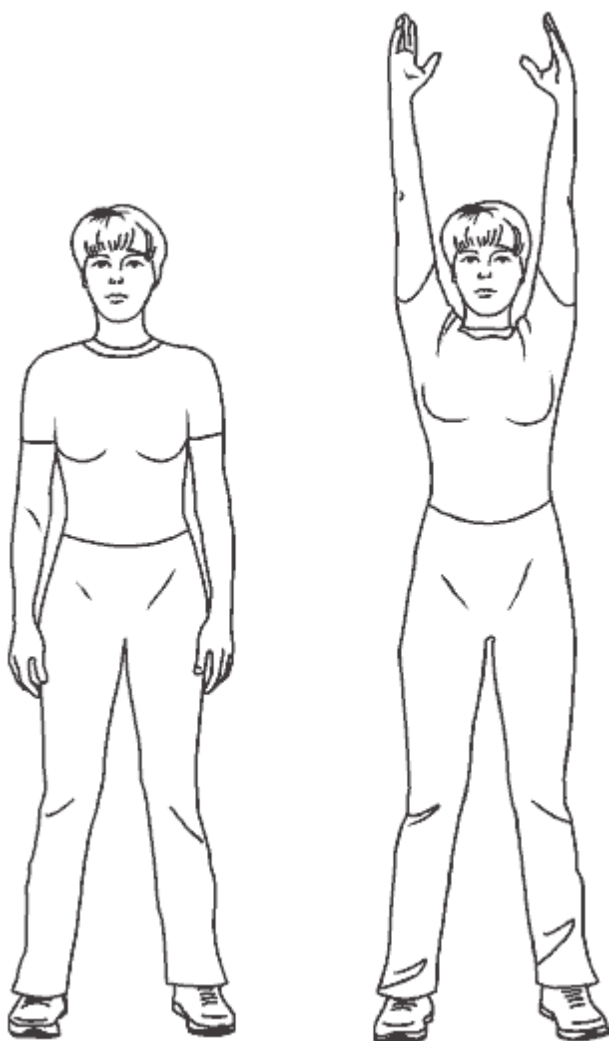
Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения:

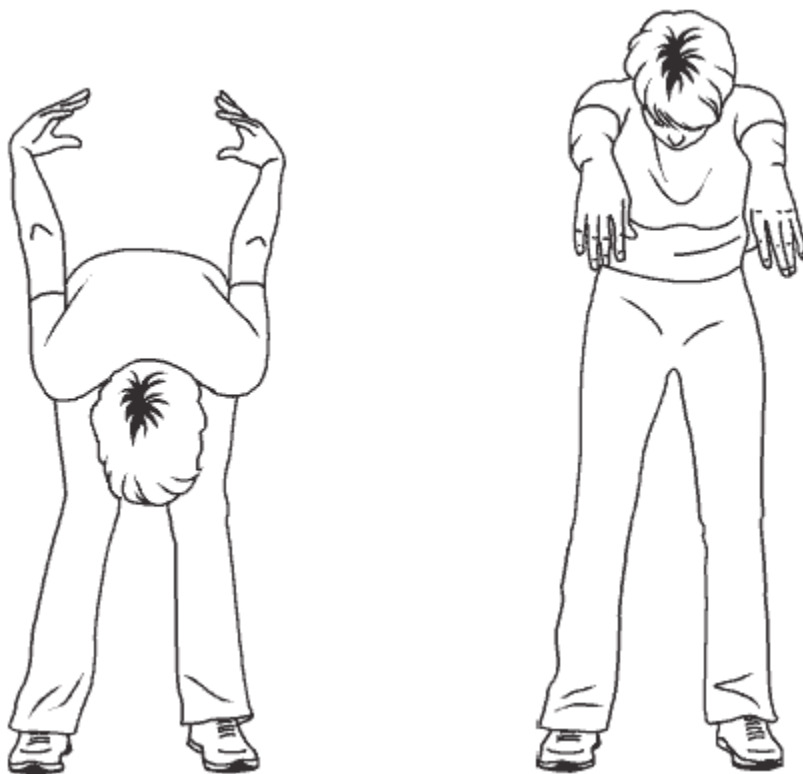
поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений пять раз.



Типичные ошибки:

согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.



Упражнение 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

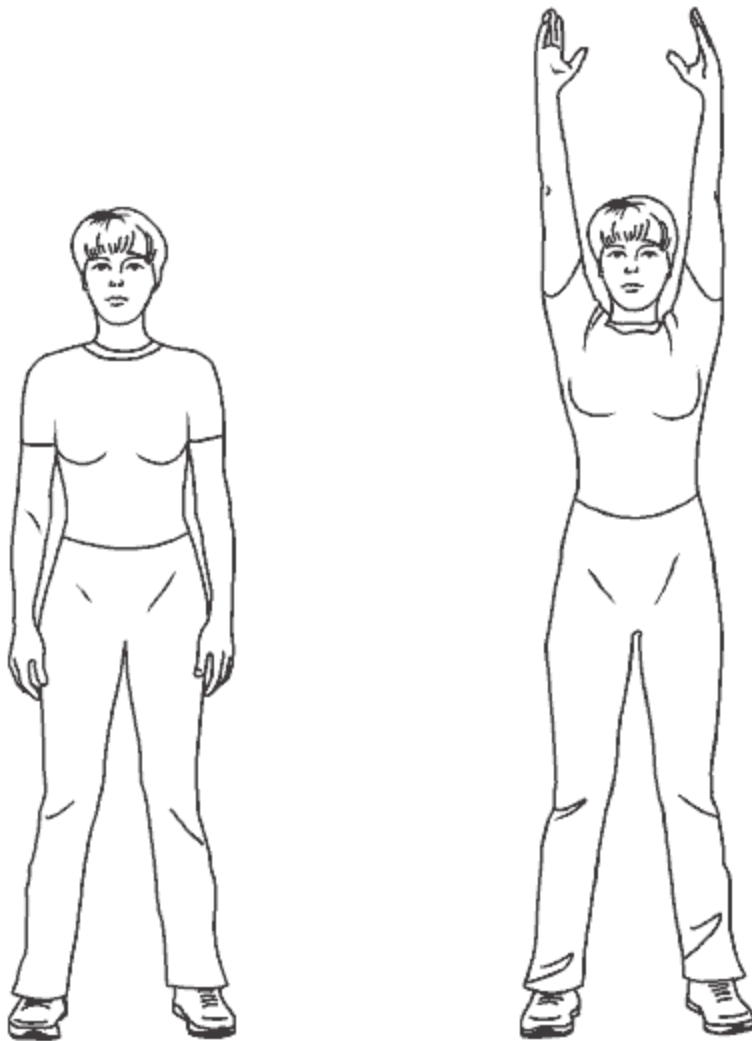
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

поднятые вверх плечи.



Упражнение 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

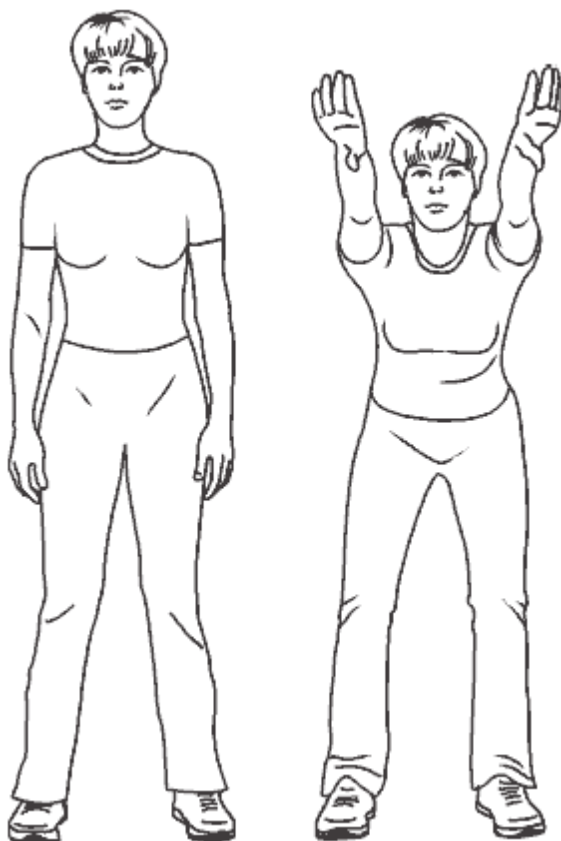
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

согнутая спина, поднятые плечи.



Упражнение 4

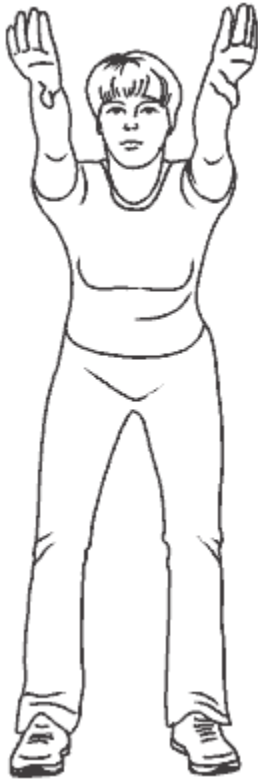
Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

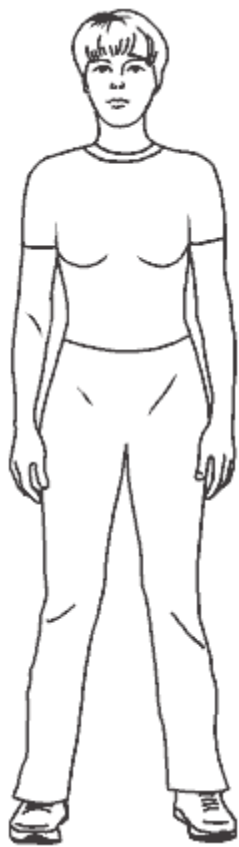
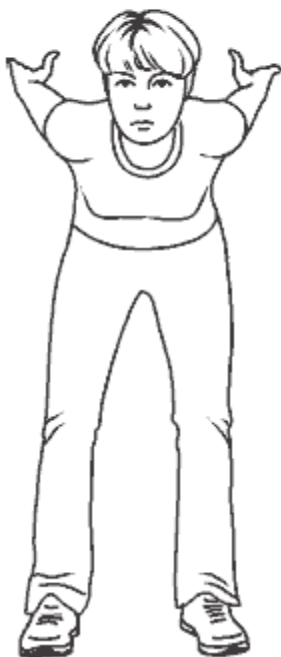
Техника выполнения:

из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Типичные ошибки:

согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.



Упражнение 5

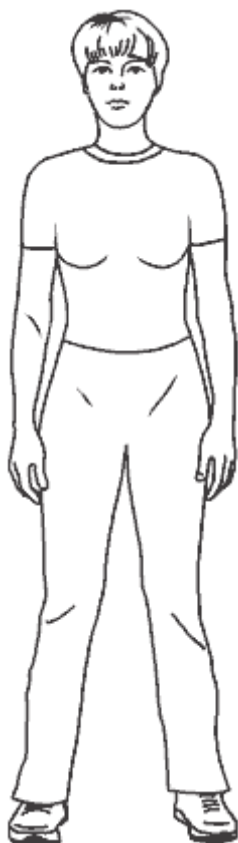
Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

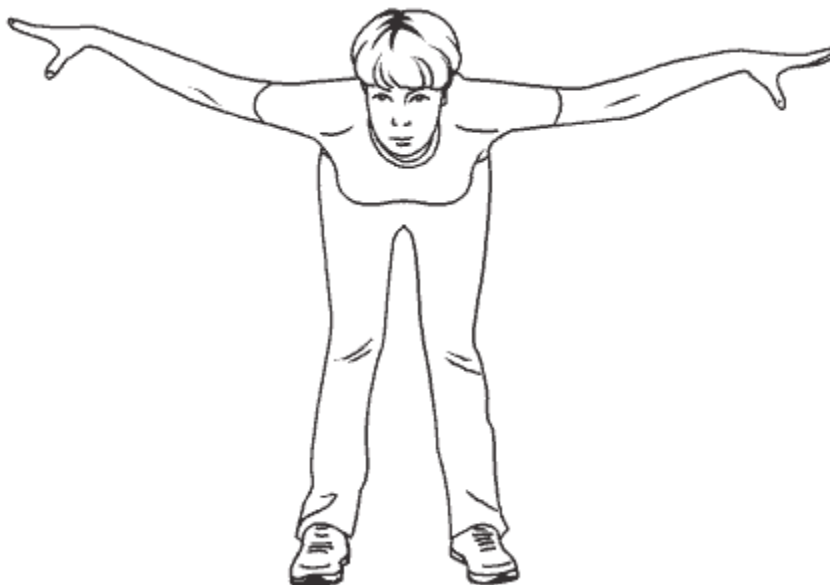
выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Типичные ошибки:

согнутая спина и колени;

голова опущена вниз.

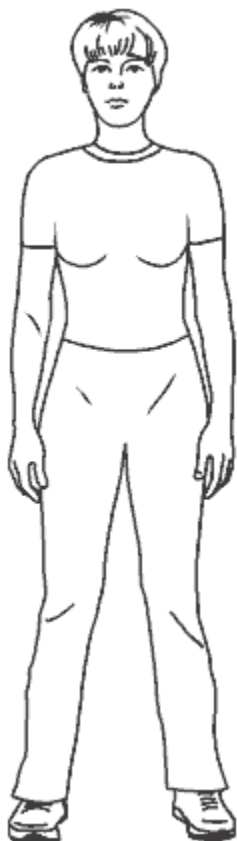


Упражнение 6

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.



Техника выполнения:

выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.

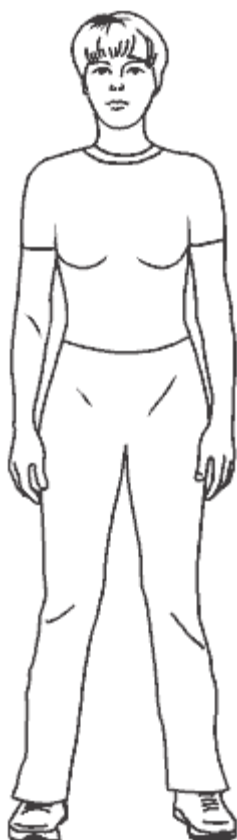


Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

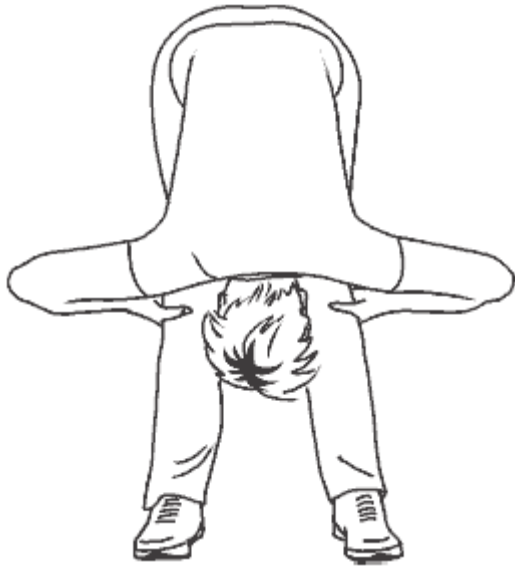
Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.



Техника выполнения:

выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Типичные ошибки:

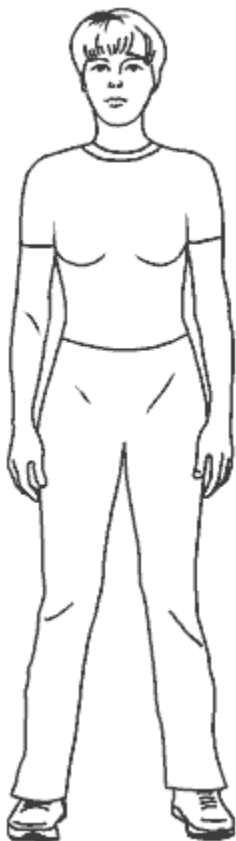
ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.

Упражнение 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.



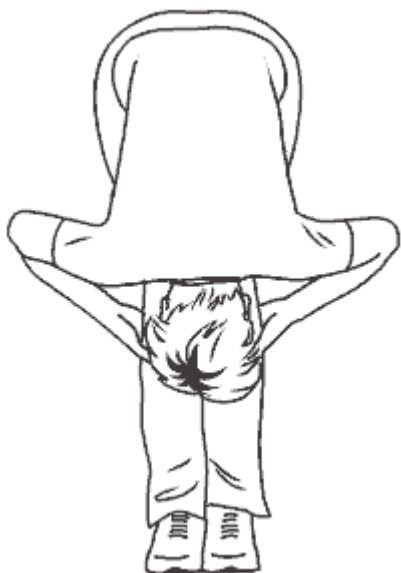
Техника выполнения:

выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.

Если при выполнении некоторых упражнений разминки у вас не будут получаться наклоны туловища вперед, не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы станут более гибкими и эластичными и вы сможете выполнять упражнения до максимума.



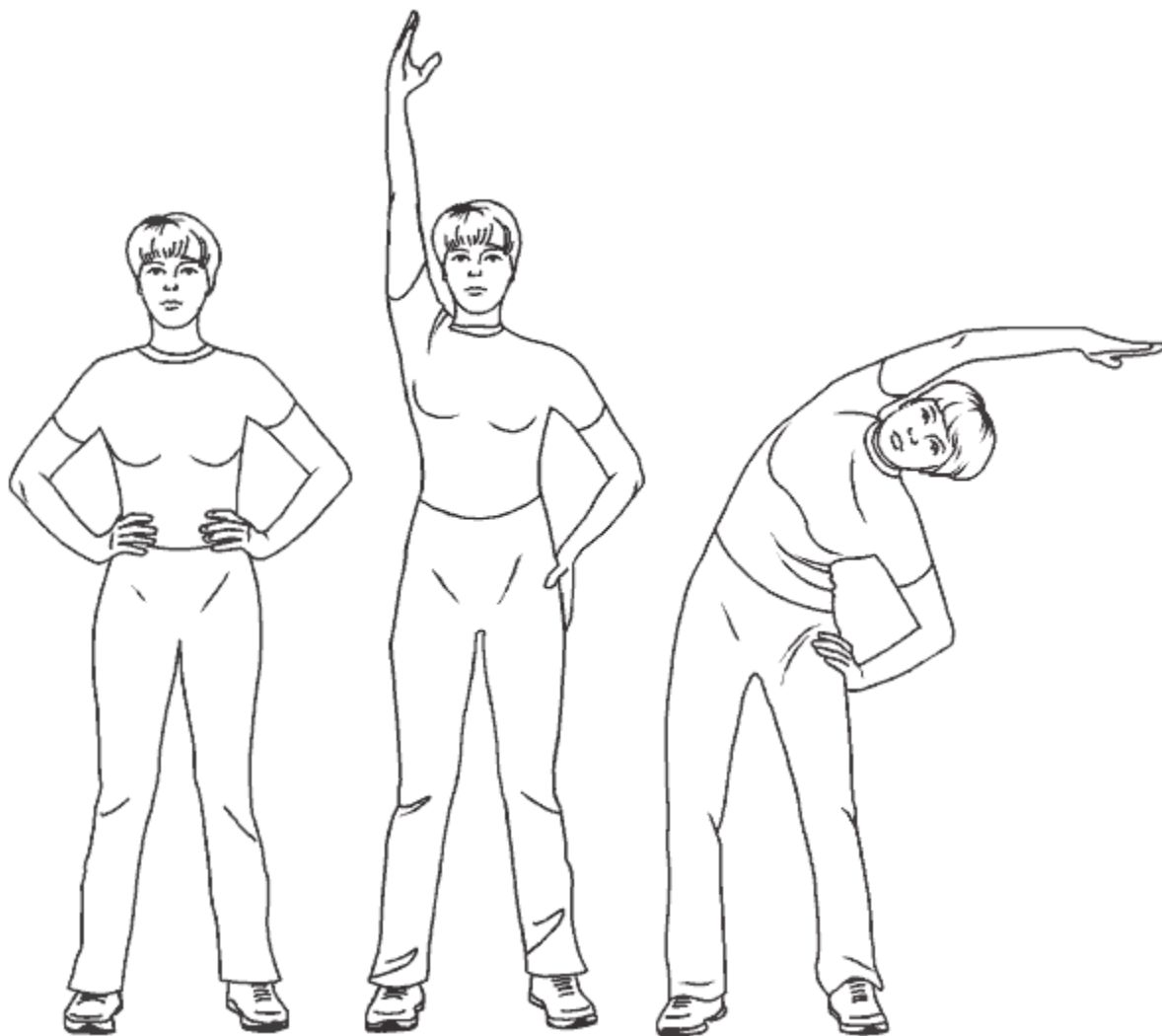
7. Комплекс упражнений

Упражнение 1

Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

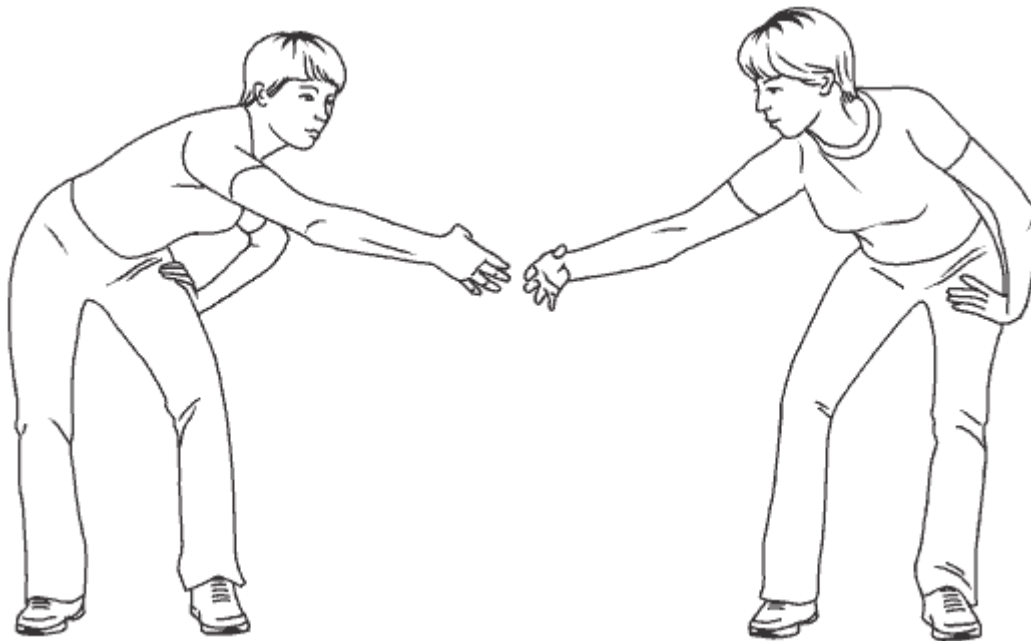
Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо, левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой меньше одного сантиметра, делайте наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.



Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: подъем плеча во время вытягивания руки вверх; наклон туловища вперед, а не в сторону; согнутая спина; резкое выполнение движений.



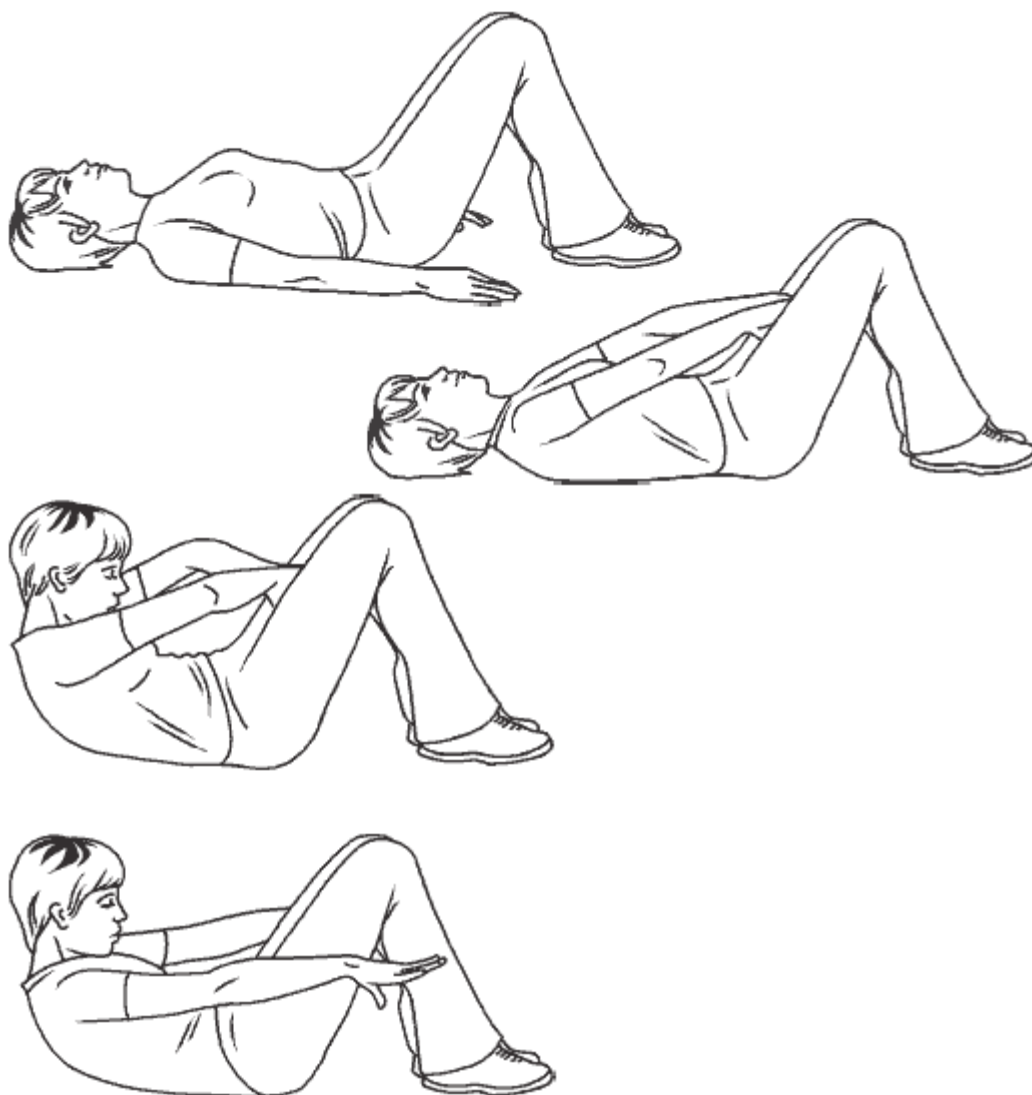
Упражнение 2

Упражнение

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.



Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не мышц живота; резкое выполнение движений.

Упражнение 3

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

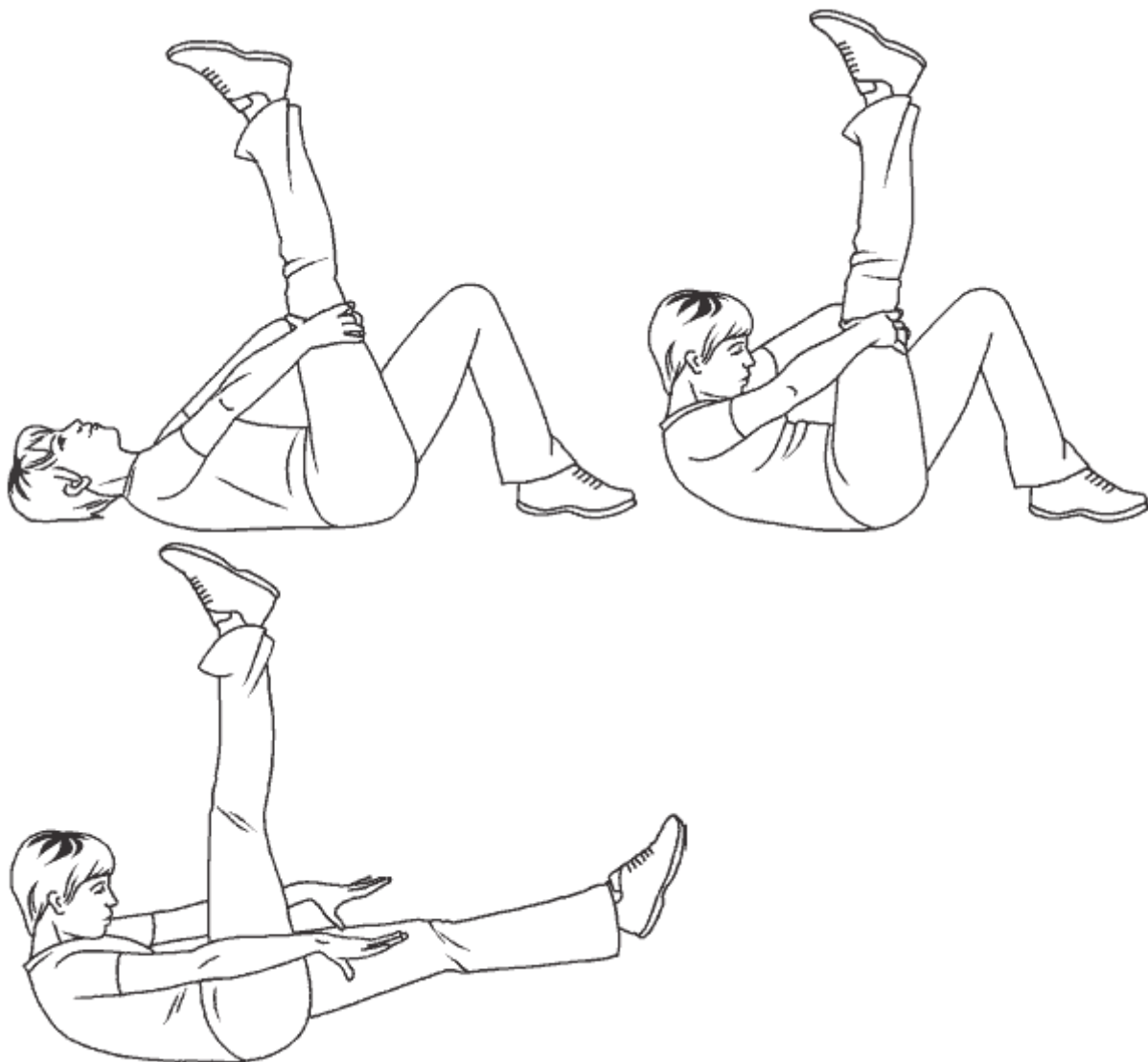
Техника выполнения: плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки.

Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.



Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую.



Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не за счет мышц живота; резкое выполнение движений.

Упражнение 4

Упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением медленно поднимите к груди колени, одно за другим и выпрямите ноги вверх. Обхватите руками заднюю поверхность бедер и разведите локти в стороны. Медленно поднимите над

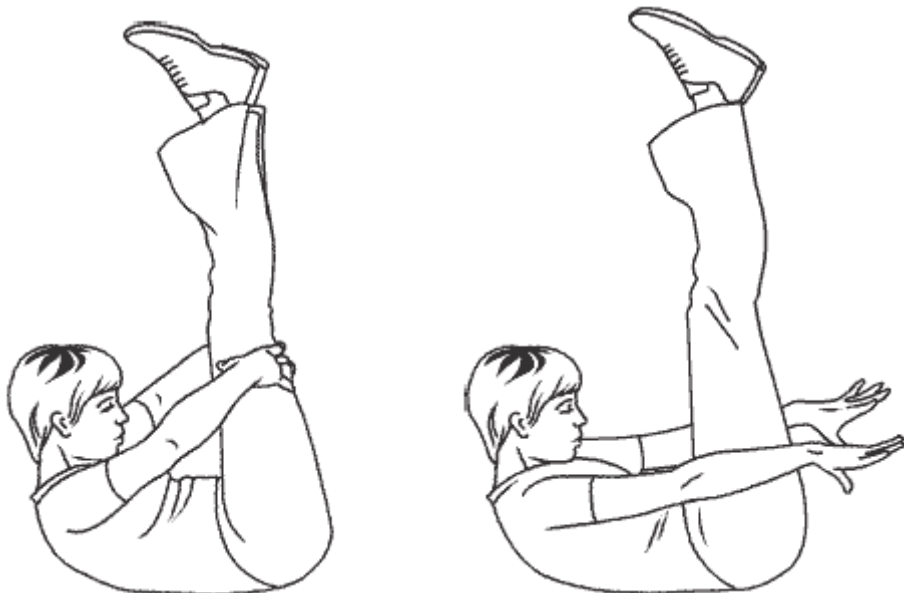
поверхностью голову и плечи, округляя спину. Затем вытяните руки вперед, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Если вы почувствовали напряжение в области шеи, согните руки в локтях и положите на затылок.



Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; большая амплитуда выполнения; поднятые плечи.

Для того чтобы увеличить нагрузку на мышцы живота, опустите ноги ниже на несколько сантиметров. Чтобы вернуться в исходное положение, плавно согните ноги в коленях, постепенно одну за другой, и также плавно и постепенно поставьте стопы на поверхность. Полностью расслабьтесь.



Упражнение 5

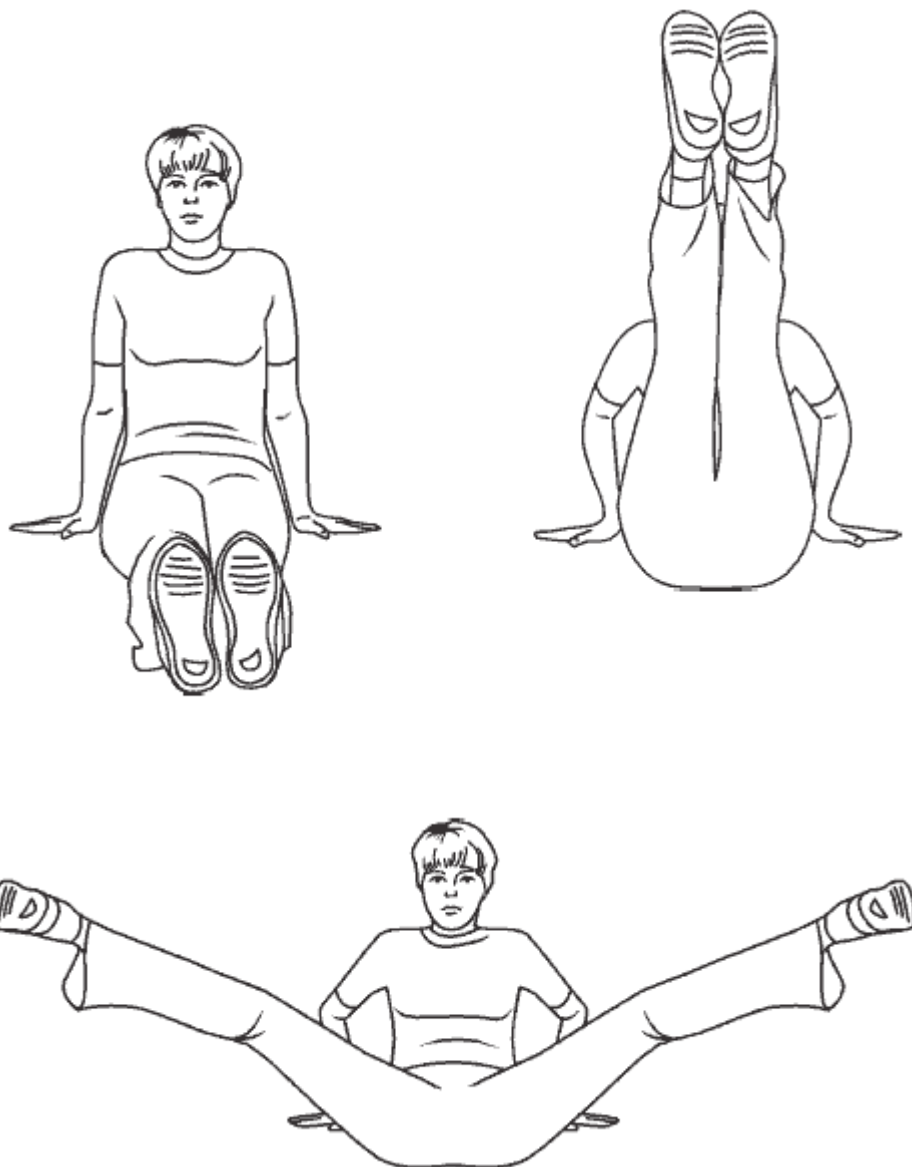
Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы живота.

Исходное положение: сидя спиной к опоре, руки вверху и держатся за нее (если нет возможности держаться за опору вверху, выполните упор руками сзади), тело расслаблено, ноги соединены и вытянуты перед собой.

Техника выполнения: в этом положении согните ноги в коленях, подтяните к груди как можно выше. Поднимите вверх прямые ноги и медленно выполните разведение и сведение ног. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение.

Темп выполнения средний. Количество повторений – два раза по пять счетов каждый.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; поднятые плечи; согнутая спина; согнутые в коленях ноги.



Упражнение 6

Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов. Упражнение выполняется с помощью опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Техника выполнения: приподнимитесь на носки, соедините пятки и разверните в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и сгибая колени опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в

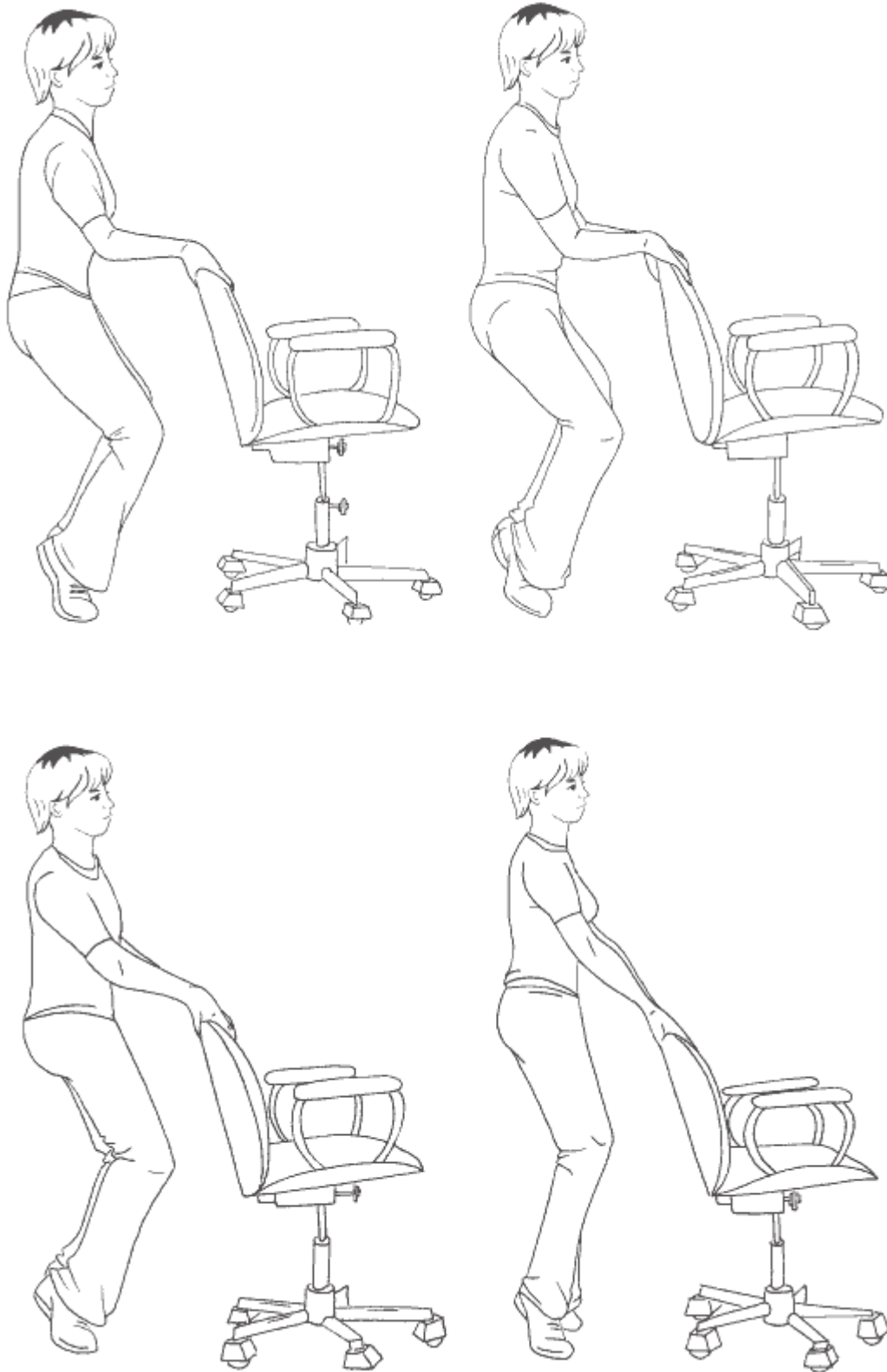
исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений два сета (1 сет – 2 движения вверх, 1 движение на среднем уровне) с постепенным увеличением до пяти сетов.



Типичные ошибки:

поднятые плечи; резкое выполнение движений; колени направлены вперед, а не в стороны; после подачи таза вперед, во время возврата его в исходное положение, сильное прогибание в пояснице.



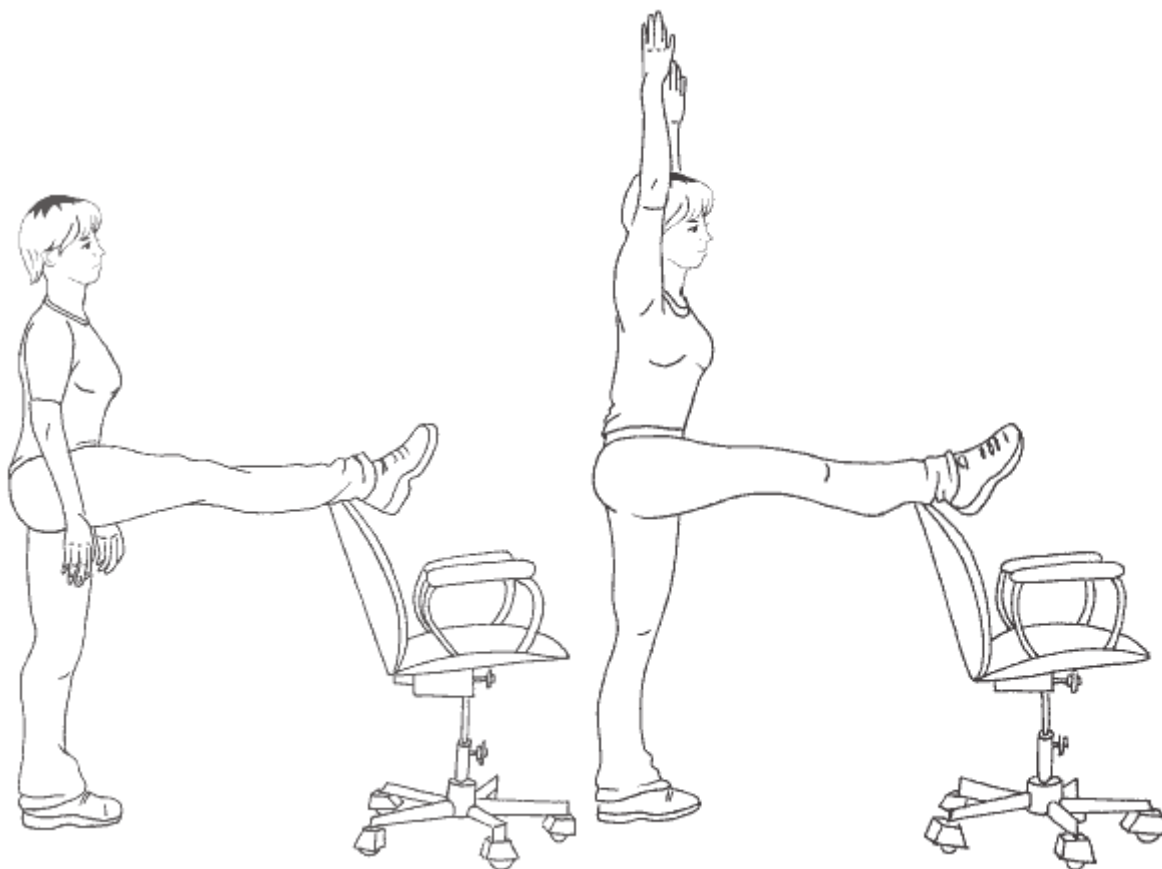


и е 7

Упражнен

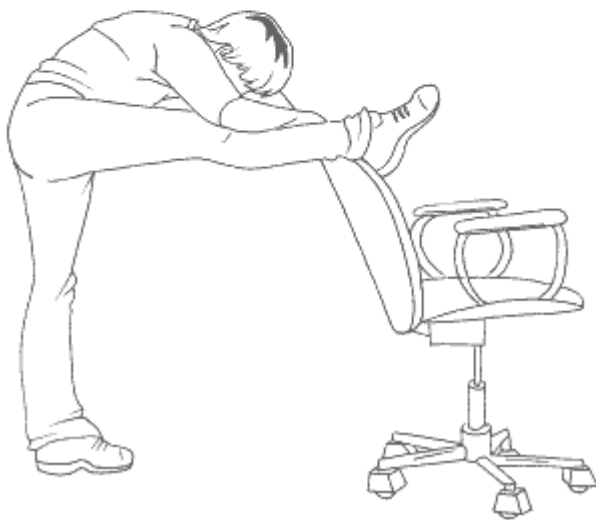
Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне пояса), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.



Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Из этого положения, вытягиваясь вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные наклоны к ноге. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10 счетов с постепенным увеличением до 50 счетов на каждую ногу.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую.



Типичные ошибки: согнутая опорная нога; слишком согнутая спина; резкое выполнение движений.

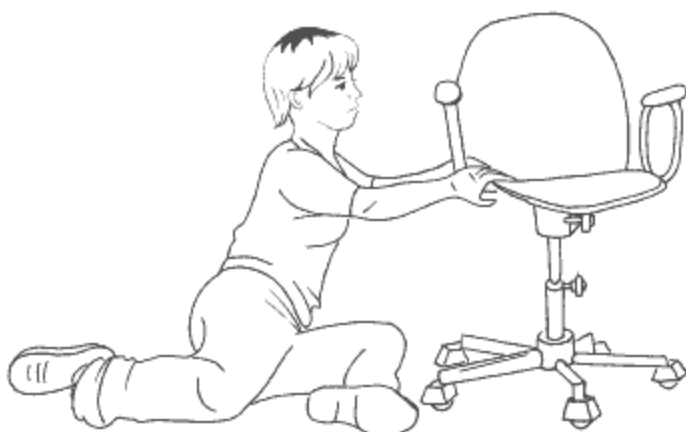
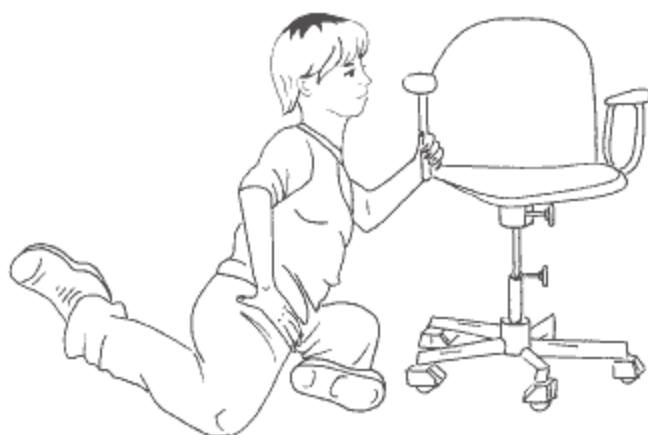
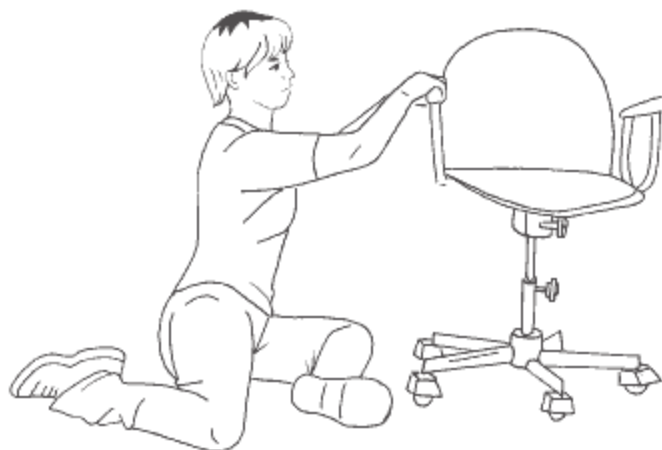
Упражнение 8

Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Техника выполнения: из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопу и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом

положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные движения ногой вперед-назад.



Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

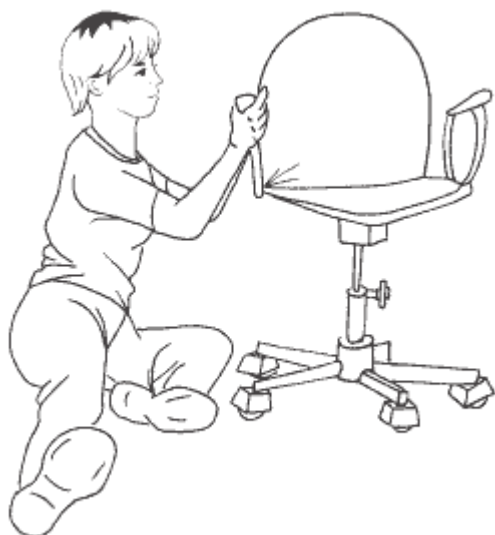
Типичные ошибки: согнутая спина; резкое выполнение движений; корпус слишком сильно наклонен вперед; руки слишком высоко расположены на опоре.

Упражнение 9

Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

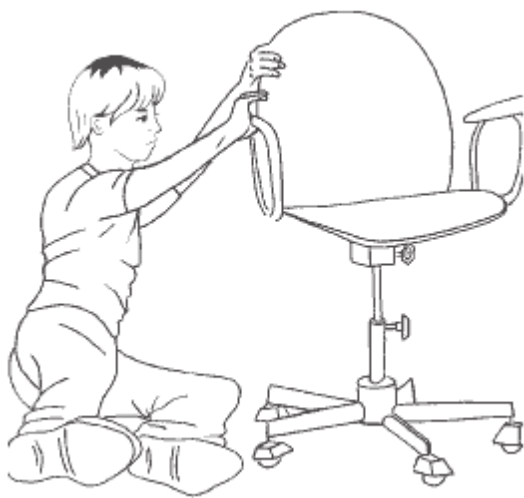
Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая вытянута в сторону.

Техника выполнения: положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите на несколько сантиметров вверх от поверхности правую ногу и медленно, с амплитудой не более нескольких сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.



Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; вытянутая нога согнута в колене; слишком большая амплитуда выполнения; руки слишком высоко расположены на опоре (расположите их примерно чуть выше уровня плеч); слишком сильное отклонение корпуса в сторону.



Упражнение 10

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.

А)

Исходное положение: сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

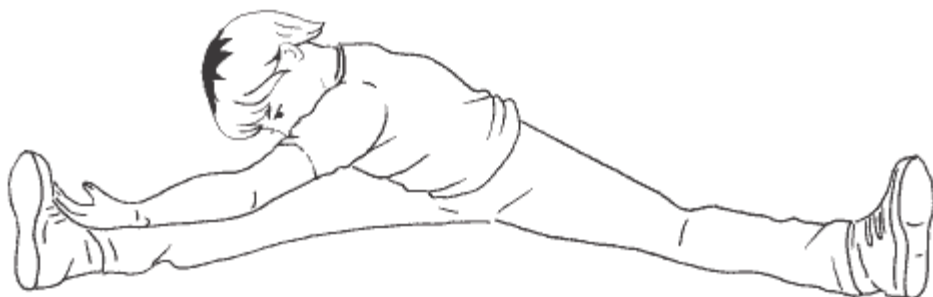
Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся пола. Затем согните руки в локтях и положите предплечья и локти на пол. В этом положении медленно, с амплитудой не более одного сантиметра, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.



Б)

Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Техника выполнения: слегка развернув плечи в сторону правой ноги, выполните медленный наклон туловища вправо к ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой не более одного сантиметра выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

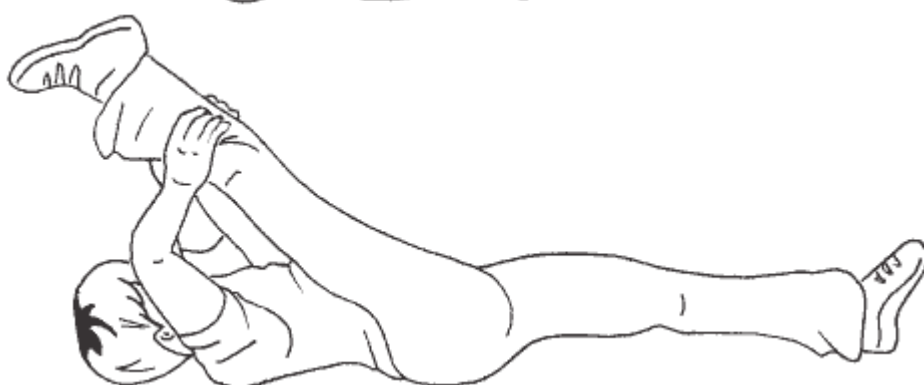




В)

Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Техника выполнения: плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на пол. После окончания, чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Выполните упражнение с движением на другую ногу.

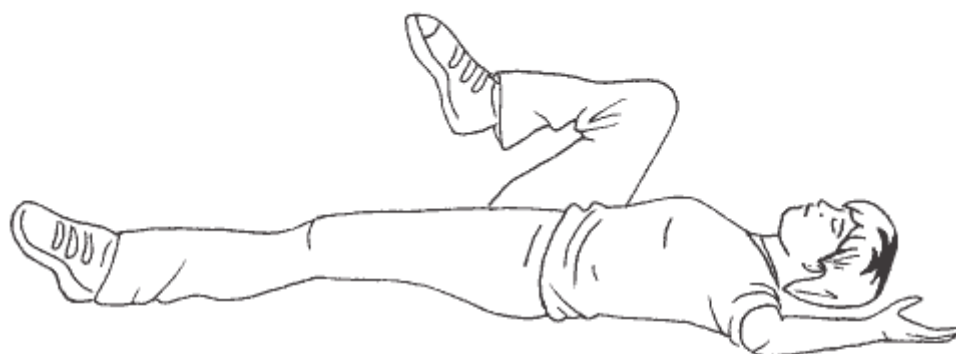
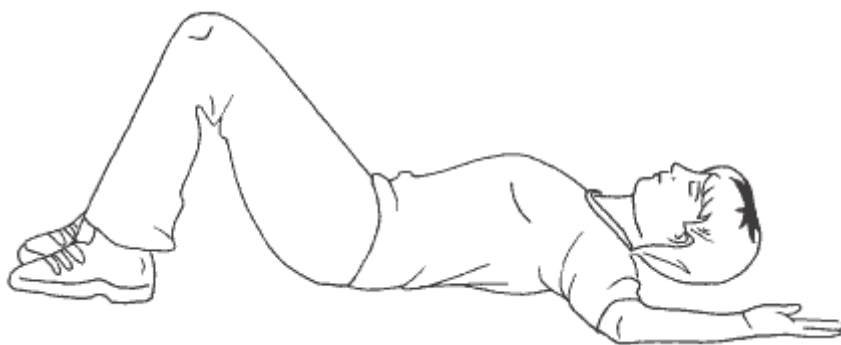


Г)

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение, снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Повторите упражнение на другую ногу.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; слишком большая амплитуда выполнения.



Упражнения

е 11

Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

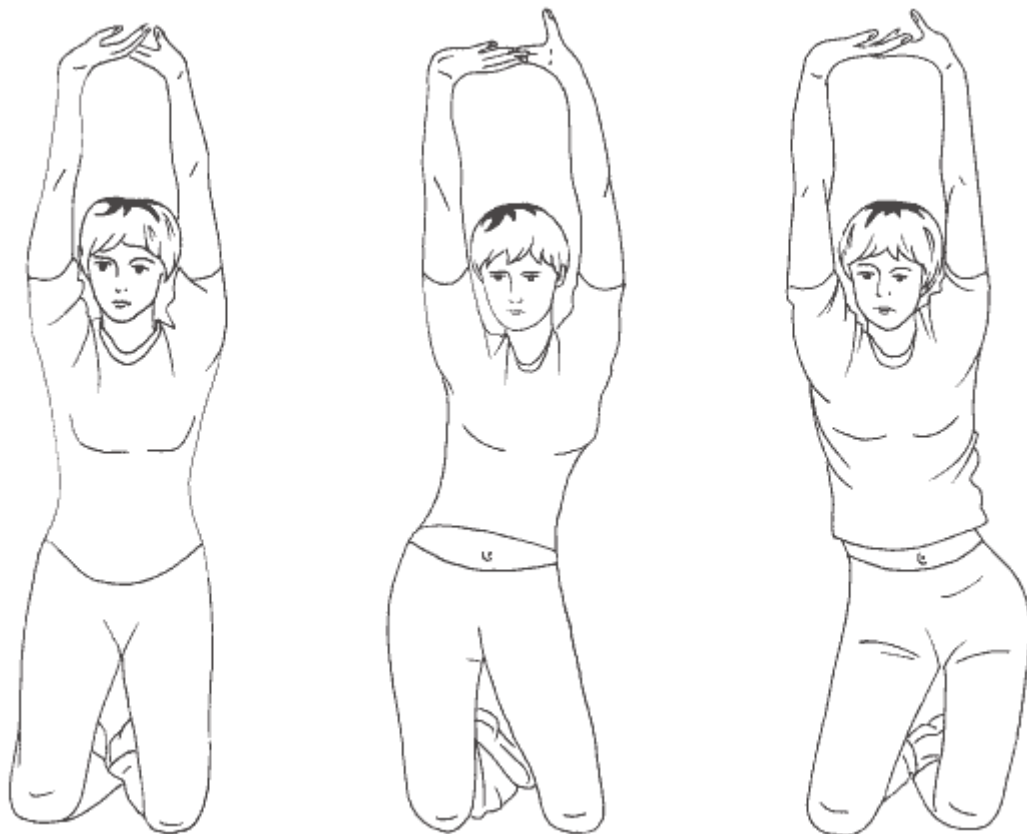
Исходное положение: стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Техника выполнения: плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус на 4–5 сантиметров вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. В этом положении выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.



Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений два раза в каждую сторону с постепенным увеличением до пяти раз.

Типичные ошибки: резкое выполнение движения; согнутая спина; поднятые плечи.



Упражне

ние 12

Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.

Исходное положение: сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

Техника выполнения: в этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите туловище и таз вверх и выгните как можно выше, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение тазом вверх-вниз. После выполнения плавно и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений десять счетов, с постепенным увеличением до 40 счетов.



Типичные ошибки: резкое выполнение движений; запрокидывание головы назад; слишком далеко расположены руки при упоре сзади.



Упражнение 13

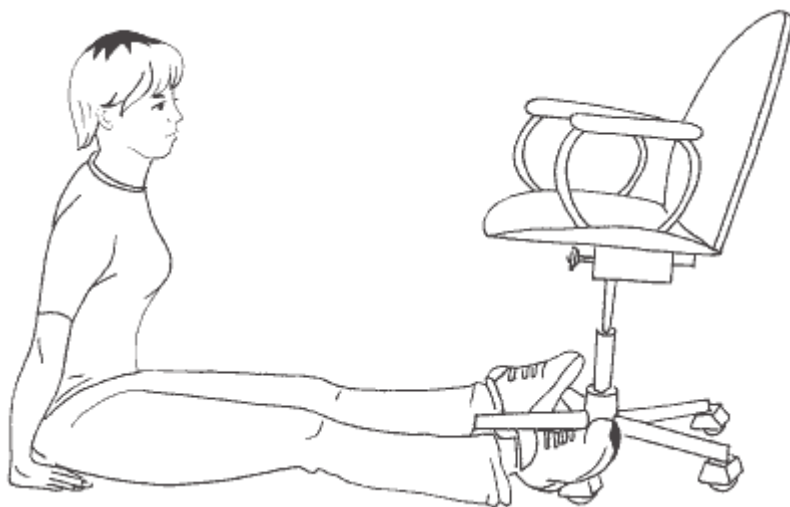
Упражне

Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.

Исходное положение: сидя напротив стула или стола, прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Техника выполнения: в этом положении, напрягая мышцы бедер, попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько, насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов.

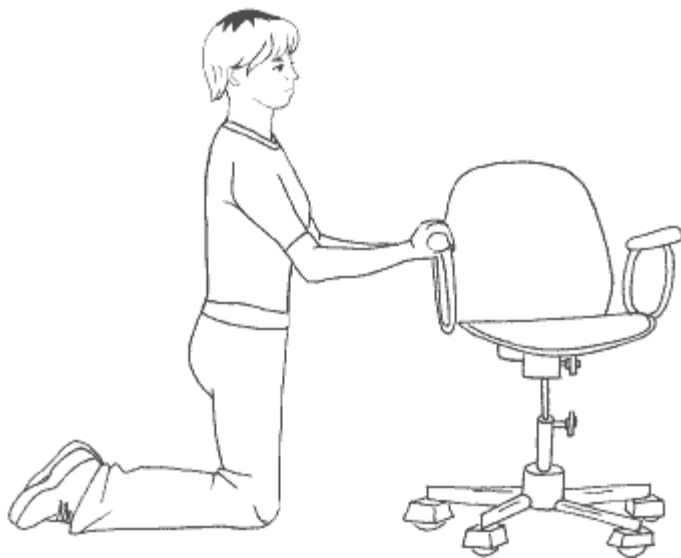


Упражнение 14

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость.

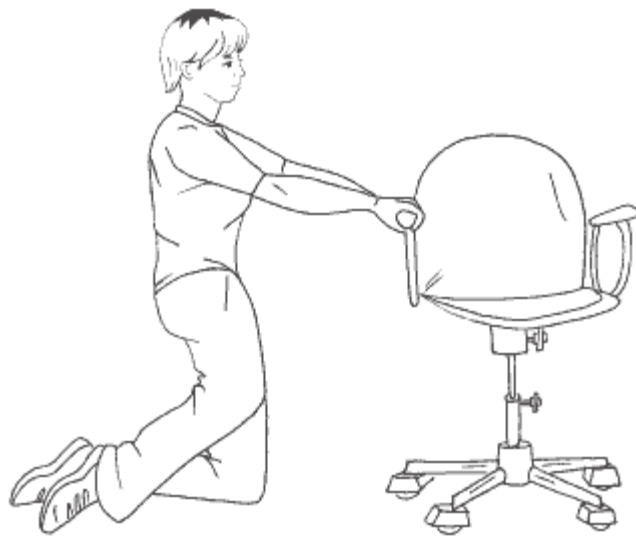
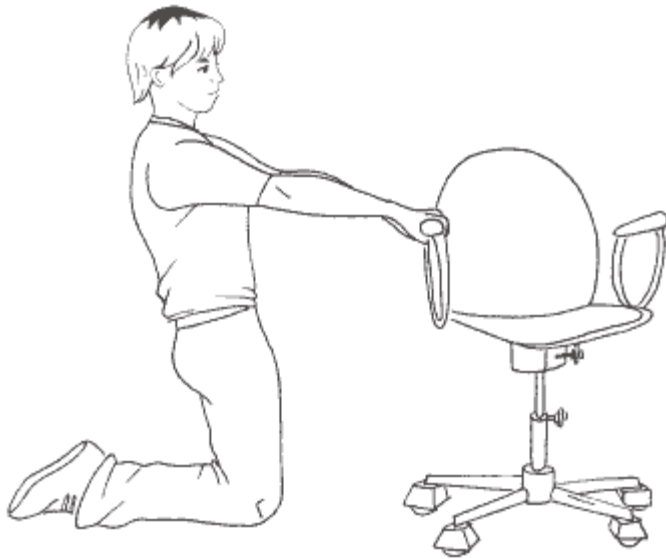
Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения: возьмитесь руками за опору (руки согнуты в локтях) и слегка разведите локти в стороны. Плавно отклоните туловище назад до прямого положения рук. Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и округлите плечи, сохраняя прямое положение спины. Медленно поднимайте в сторону вверх правое колено, стопа не должна отрываться от пола, она должна плавно скользить по нему. Подняв колено как можно выше в сторону, приподнимите на несколько сантиметров над поверхностью стопу и медленно, с амплитудой в два сантиметра, выполните движения стопой вперед-назад. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: согнутая спина; поднятые плечи; выпячивание ягодиц назад, с прогибом в пояснице; не до конца выпрямленные руки; слишком резкое и амплитудное выполнение движений.

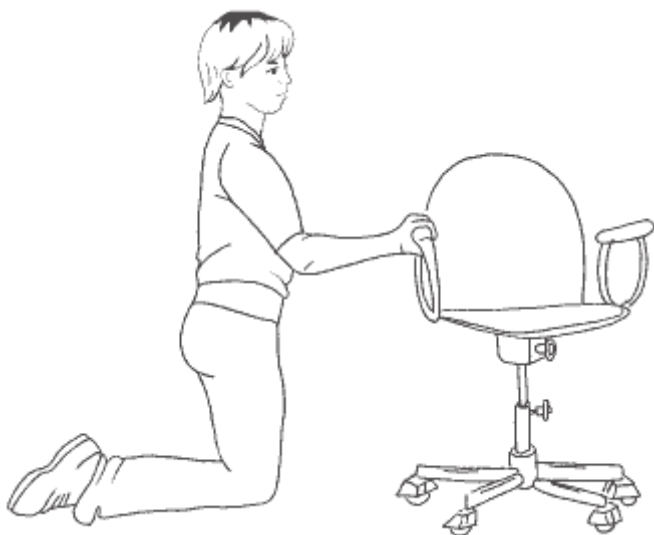


Упражнение 15

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость. Укрепляет мышцы бедер. Дает возможность сохранить и придать прекрасную форму вашим ягодицам и бедрам.

Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, руки согнуты в локтях и расположены на опоре, ноги вместе, стопы соединены.

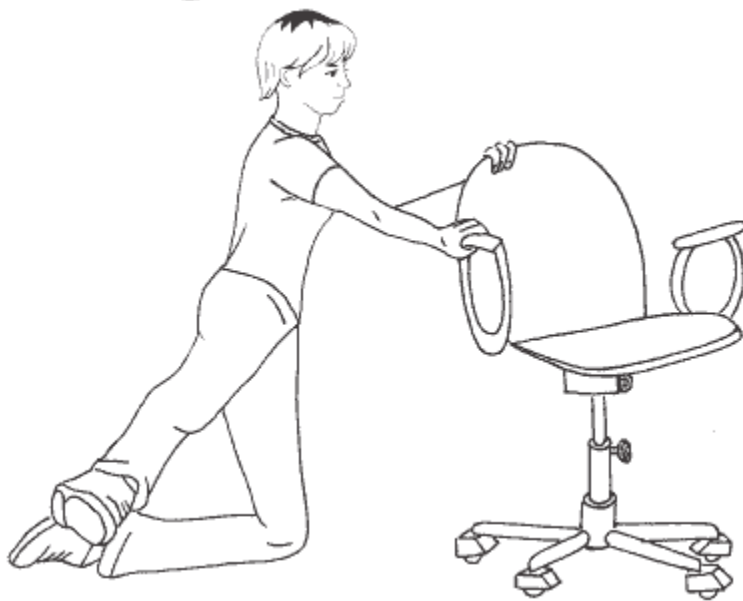
Техника выполнения: в этом положении плавным движением вытяните в сторону правую ногу так, чтобы стопа и бедро составляли одну прямую линию.



Отклоните туловище назад до прямого положения рук, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем плавно отклоните корпус влево, но не сильно, поднимите правую ногу вверх и медленно, с амплитудой около шести сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

После выполнения медленно согните ногу в колене и верните в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.



Типичные ошибки: согнутая спина; выпячивание ягодиц с прогибом в пояснице; резкое выполнение и большая амплитуда движений; слишком сильное отклонение корпуса в сторону.