**Упражнения предназначены для больших групп мышц**

**Упражнения для растяжения подвздошно-поясничной мышцы и мышц бедра**

Эта группа мышц своим сокращением или, наоборот, расслаблением обеспечивает нам правильное положение таза.

**Упр. 1.**

И. п. - стойка ноги врозь.

1 - стоя на правой ноге, согнуть левую назад, взять руками стопу левой ноги и притягивать пятку к ягодице. Держать это положение 5-8 сек.

2 – вернуться в и. п.

Повторить то же с другой ноги. Упражнение повторять не менее 10-12 раз.

**Как вариант:**

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

Поочередное сгибание ног до касания пяткой ягодиц. Ногу притягивать на выдохе, плечи и голову поднять. Повторить 8-10 раз.

**Упр2.**

И. п. - стойка на коленях, руки на поясе.

1, 2, 3 - наклон туловища назад. Голову не запрокидывать, выполнять медленно. При наклоне сохранять прямую линию туловища.

4 - и. п. Повторить 10-15 раз.

**Другой вариант этого упражнения:**

И. п. – то же.

1, 2 – наклон назад, опора на левую руку. Правую вверх.

3, 4 - и. п.

**Упр. 3.**

И п. – сед на пятках, руки на поясе.

1 – стойка на коленях, руки назад.Таз поднять.

2 - вернуться в и. п. Выполнять 10-15 раз.

**Упр.4**

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1, 2 - согнуть правую ногу и на выдохе подтянуть её к груди, другая нога на весу.

Держать это положение 5-8 сек.

3, 4 - и. п. Упражнение повторять с каждой ноги не менее 8-10 раз.

Усложненный вариант:

**Упр.5**

И. п.- сед на пятке левой ноги. Правая прямая.

1, 2, 3 – наклоняя туловище вперед, тянуть носок правой ноги на себя.

4 - вернуться в и. п. Упражнение выполнять медленно.

**Другой вариант этого упражнения:**

И. п. - сед, правая прямая, левую согнуть стопой внутрь.

1 - наклон туловища вперед, руками потянуться к правой стопе.

2 - и. п.

Упражнение повторять не менее 8-10 раз, меняя положение ног.

**Упр.6.**

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты руки вдоль туловища..

1, 2 - опустить правое колено влево. до касания пола

3, 4 - то же с другой ноги. Повторить в каждую сторону 8-10 раз

**Усложненные варианты:**

1, 2 – опустить колени влево до касания пола и держать это положение

3. 4 – повторить то же в другую сторону.

Поднять прямые ноги вертикально вверх и опускать поочередно в каждую сторону не менее 8-10 раз.

**Упр.7.**

И. п. - стойка ноги врозь.

1 - выпад вперед с правой ноги. Голень перпендикулярна полу, левая прямая, руки на полу.

2 - и. п. Упражнение повторять не менее 8-10 раз с каждой ноги.

**Упр. 8.**

И. п. - стойка на левой ноге, правую на опору.

1,2,3.4 - руками взять голень правой ноги и подать туловище вперед.

Упражнение повторять с каждой ноги не менее 8-10 раз. Чем выше опора, тем больше эффект растягивания

# Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра

**Упр.1.**

И. п. – стойка на коленях. Руки на поясе.

1 – сед на пятки влево, руки вперед.

2 – и. п. Упражнение повторять в каждую сторону 8-12 раз.

**Упр.2.**

И. п. – сед, согнув одну ногу и обхватив её за голень, другая прямая.

Поднять прямую ногу и выполнять ею небольшие махи. Упражнение выполнять 10-15 раз с каждой ноги.

Усложненный вариант:

И. п. – сед, правая прямая, левая стопа на правом бедре, руки в упоре сзади.

Поднять правую прямую и выполнять махи.

**Упр.3.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – полуприсед, руки за голову, локти в стороны, спина прямая.

2 – и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять в широкой стойке. Повторять 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. – стойка ноги врозь, правую вперед, руки на пояс.

1 – согнуть обе ноги и коленом левой коснуться пола. Спина прямая.

2 – вернуться в и. п. Повторять с каждой ноги не менее 8-12 раз. Для усложнения упражнение можно выполнять с гантелями в руках.

# Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра

**Упр.1.**

И. п. – стойка на коленях. Руки на поясе.

1 – сед на пятки влево, руки вперед.

2 – и. п. Упражнение повторять в каждую сторону 8-12 раз.

**Упр.2.**

И. п. – сед, согнув одну ногу и обхватив её за голень, другая прямая.

Поднять прямую ногу и выполнять ею небольшие махи. Упражнение выполнять 10-15 раз с каждой ноги.

Усложненный вариант:

И. п. – сед, правая прямая, левая стопа на правом бедре, руки в упоре сзади.

Поднять правую прямую и выполнять махи.

**Упр.3.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – полуприсед, руки за голову, локти в стороны, спина прямая.

2 – и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять в широкой стойке. Повторять 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. – стойка ноги врозь, правую вперед, руки на пояс.

1 – согнуть обе ноги и коленом левой коснуться пола. Спина прямая.

2 – вернуться в и. п. Повторять с каждой ноги не менее 8-12 раз. Для усложнения упражнение можно выполнять с гантелями в руках.

**Упражнения для укрепления мышц спины**

**Упр.1.**

И. п. – лежа на спине. Руки за голову.

1 – прогнуть спину. Поясницу не отрывать. Держать это положение 5-8 сек.

2 - и. п. Упражнение повторять 8-10 раз.

**Упр. 2.**

И. п. – лежа на животе, локти под подбородком. Из этого положения можно выполнять различные варианты упражнений, которые обеспечивают статическое напряжение мышц-разгибателей спины. Различные положения руки ног способствуют увеличению нагрузки.

а ) поочередно поднимать прямые ноги.

б) поднять обе ноги и держать положение 5-8 сек.

в) соединить руки за спиной в замок.

1 – поднять голову, плечи и отвести руки назад. Держать положение 5-8 сек.

2 – и. п.

г) 1 –поднять обе ноги, руки в стороны или вверх вперед. Держать 5-8 сек.

2- и. п.

д) поднять плечи, руки вверх, ягодицы напрячь. Держать это положение 5-8 сек.

е) асимметричный подъем руки и ноги вверх. Повторять 15-20 раз.

**Упр. 3.**

И. п. – лежа на спине, руки за голову.

1 –поднять таз, держать это положение 5-8 сек.

2 – и. п. Повторять упражнение не менее 8-10 раз.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Мышцы брюшного пресса имеют огромное значение в формировании осанки. Тренировку этой группы мышц следует осуществлять не менее 3 раз в неделю и выполнять упражнения указанное количество раз.

**Упр.1.**

И. п. – лежа на спине, руки за головой.

1, 2, 3 - поднять прямые ноги и выполнять маховые движения 5-8 сек..

4 – и. п. Упражнение повторять 12-15 раз.

**Упр.2.**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты.

1, 2, 3 – поднять плечи и на выдохе делать короткие. Резкие движения руками вперед.

4 – и. п. Поясницу не отрывать.

В зависимости от физической подготовленности можно выбрать разные варианты исходного положения ног. Например: а) ноги прямые; б) ноги согнуть и приподнять; в) ноги согнуть и опустить влево или вправо.

**Упр.3.(скручивание)**

И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты.

1 – поднять плечи, поясницу не отрывать. Сделать выдох.

2 – и. п., вдох. Повторять 15-20 раз.

Варианты исходного положения этого упражнения:

а) и. п. – ноги согнуть и опустить влево или вправо.

б) и. п. – ноги согнуть, руки за головой, стопа одной ноги лежит на бедре другой.

В) и. п. – ноги согнуты, руки за головой. Поднимая плечи локтем коснуться колена противоположной ноги

**Упр.4.**

И. п. – лежа на боку, опора на локоть.

1, 2, 3 – поднять бедра.

4 – и. п. Для облегчения туловище наклонить вперед. Упражнение повторять не менее 10-15 раз в каждую сторону.

**Упр.5.**

И. п. – сед, упор сзади.

1 – согнуть ноги, подтягивая колени к груди. Плечи подать назад.

2 – и. п. Повторять 15-20 раз.

**Варианты этого упражнения:**

1 – подтянуть колени к груди

2 – выпрямить ноги, поворачивая бедра влево. Повторять упражнение в каждую сторону не менее 12-15 раз.

**Упражнения для растяжения мышц груди и плечевого пояса**

**Упр. 1**

Исходное положение ( в дальнейшем и. п.) - стойка ноги врозь, руки за голову в замок, локти в сторону.

1- Прогнуться в грудном отделе позвоночника, лопатки соединить.

2- Вернуться в и.п.

**Усложненный вариант этого упражнения:**

И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- Руки в замок за голову, левую ногу назад на носок. Прогнуться, лопатки соединить.

2- Вернуться и.п.

3,4 - повторить то же с другой ноги. Упражнение повторять 8-10 раз.

**Упр. 2.**

И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх в замок.

1,2,3 - Отводить прямые руки назад.

4 - вернуться в и. п. Упражнение повторять не менее 8-12 раз.

**Как вариант:**

И. п. - стойка ноги врозь, руки соединить сзади в замок.

1,2,3 - тянуть руки вверх, соединить лопатки.

4 - вернуться в и. п. Упражнение повторять не менее 8-12 раз.

**Упр. 3.**

И. п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка за плечами.

1,2 - наклон вперед прогнувшись.

3- наклон назад. Ноги в коленях не сгибать.

4 - И. п. Упражнение повторить 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально в руке.

1,2,3 - прогнуться назад, опуская палку сзади. Прогибаясь, таз подать вперед, ноги в коленях слегка согнуть.

4- и. п. Упражнение повторить 8-10 раз.

**Упр. 5.**

И. п. - упор сидя сзади.

1 - упор лежа сзади, голову назад, прогнуться. Держать это положение 5-8 сек.

2– вернуться в и.п. Упражнение повторить 8-10 раз.

**Упр. 6. (кобра)**

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 - поднять плечи, держать 5-8 сек. Лопатки соединить,.Для увеличения нагрузки можно поднять руки вверх в стороны.

2 – вернуться в и. п.

# А теперь покажем, как надо растягивать мышцы спины

**Упр. 1**.

И. п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью.

1,2,3 - руки вперед, ладонями наружу. Туловище наклонить вперед, тянуться за руками.

2 - и. п. Упражнение повторять не менее 10-15 раз.

**Упр. 2**.

И. п. - сед на полу, ноги скрестно

1 - наклон вперед, предплечьями коснуться пола. Держать это положение 3-5 сек.

2 – вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

**Упр.3. (кошка)**

И. п. – упор, стоя на коленях.

1,2 - выгнуть спину (растягиваем мышцы спины).

3,4 - прогнуться. Чтобы воздействовать на нижнюю часть грудного отдела позвоночника, следует опуститься на локти. Упражнение повторить 8-10 раз.

Усложненный вариант этого упражнения: (кошка лезет под забор).

1,2,3, - Сначала подныривает голова, затем плечи, прогнуться.

4 - вернуться в и. п.