

## ***Занятия для студии танца «MTV»***

*Занятия выполняются в течении недели с 13 по 18 апреля 2020 г.*

*Не забываем повторять упражнения из занятия 1*

**Комплекс упражнений на растяжку мышц спины!**

### ***Упражнение № 1.***

Встаньте на четвереньки. Спина ровная от копчика до макушки. Ладони расположены четко под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными, живот подтянут. В этом положении сводим лопатки к центру, руки при этом все время остаются вытянутыми.

Выполняем данное упражнение 12-15 раз.

### ***Упражнение № 2.***

Исходное положение – стоя на четвереньках. На вдохе макушку и копчик направляем вверх, прогибаемся (стараясь прогиб сделать больше в грудном отделе), на выдохе округляем спину, копчик и макушку направляем в пол, живот втягиваем, подбородок прижимаем к груди, взгляд направляем на пупок.

Выполняем данное упражнение 12-15 раз.

### ***Упражнение № 3.***

Исходное положение – стоя на четвереньках. На вдохе прогнитесь, согните правую ногу в колене и отведите назад. Колено тяните вверх, стопу – как можно ближе к ягодице, зажмите мышцы тазового дна. На выдохе округлите спину, колени притягиваем ко лбу, не касаясь пола.

Выполните упражнение на каждую ногу по 12 раз.

### ***Упражнение № 4.***

Исходное положение – стоя на четвереньках, правую руку положите на крестец, пальцами по направлению к ягодичам, плечи параллельны полу. На вдохе скручиваемся в сторону правого плеча, взгляд поднимаем вверх, лопатка приближается к ягодиче, на выдохе опускаем плечо в исходное положение.

Выполняем данное упражнение по 12 раз каждой стороной.

### ***Упражнение № 5.***

Усложненный вариант упражнения № 4. На вдохе скручиваемся вправо и вытягиваем правую руку четко вверх. Должна получиться одна ровная линия из рук, таз при этом остается неподвижным. На выдохе опускаем правую руку вниз и заводим под левую подмышечную впадину. На вдохе снова вытягиваем руку вверх и скручиваемся за ней.

Повторяем это упражнение в обе стороны по 12 раз.

### ***Упражнение № 6.***

Сядьте в полушпагат – левая вытянута назад, правая согнутая. Теперь поместите правую пятку в сторону левого бедра. В идеале, левая подвздошная кость должна упираться в правую пятку. Опустите предплечья на пол, спина ровная. На вдохе вытягиваем левую руку вверх и скручиваемся влево, на выдохе опускаем руку на пол, на следующем вдохе уже поднимаем правую руку и скручиваемся вправо, на выдохе опускаем руку.

Продолжаем в динамике это упражнение по 12 раз для каждой руки, затем поменяйте ноги.

### ***Упражнение № 7.***

Лягте на живот с упором на предплечья, нижние ребра касаются пола. Локти расположены на ширине плеч, предплечья строго параллельны друг

другу. На выдохе поворачиваем шею и взгляд вправо, линия ушей сохраняется параллельно полу. Вдох повернуть голову ровно, на выдохе поворачиваем голову влево.

Продолжаем данное упражнение по 12-15 раз в каждую сторону.

### ***Упражнение № 8.***

Лягте на живот, напрягите ягодицы, вытяните позвоночник. Вытяните на полом правую руку и левую ногу. С вдохом поднимите грудную клетку над полом, с выдохом опустите вниз, не касаясь головой пола.

Повторите 8-12 раз на каждую сторону.