

Комплекс упражнений для учащихся групп «Фитнес-аэробика» и «Музыкально-ритмическое развитие. Детский фитнес»

Растяжка всех групп мышц

- Все предлагаемые ниже упражнения статические, то есть вы принимаете позу и задерживаетесь в ней на 20 секунд, растягивая мышцы.
- Общая продолжительность растяжки 20 минут.
- Выполнять упражнения рекомендовано 1 раз в неделю по 20 минут.
- Занимайтесь без кроссовок, босиком или в носках.
- Не забывайте выполнять упражнения на растяжку, как на правую, так и на левую сторону.
- Желательно воспользоваться таймером, чтобы отслеживать продолжительность статической позы.
- Упражнение выполняем последовательно друг за другом. Если какое-то упражнение дается вам тяжело или доставляет реальный дискомфорт, пропустите его.

После растяжки повторяем танцы, которые учили на занятиях.

Включаем музыку и тренируемся вместе!

Обращаю ваше внимание, что упражнения повторяются из комплекса по занятию № 1, но как я и говорила, увеличивается время выполнения каждого упражнения.

1. НАКЛОН С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

Для чего: Начинаем наш комплекс упражнений на растяжку с очень простого упражнения, которое поможет нам отлично растянуть мышцы рук, плеч и корпуса.

Как выполнять: Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела.



2. НАКЛОН К ПРЯМОЙ НОГЕ

Для чего: Это простое упражнение для растяжки задней поверхности бедра, подколенных сухожилий и ягодиц можно выполнять не только в отдельный день для стретчинга, но и после каждой тренировки.

Как выполнять: Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги или на пояс. Чем ниже наклон, тем лучше растягиваются мышцы и сухожилия. Задержитесь в комфортном положении, можно понемногу углублять растяжку.



3. НАКЛОН С ЗАВЕДЕННЫМИ ЗА СПИНУ РУКАМИ

Для чего: Это упражнение на растяжку полезно для всей верхней части тела и задней поверхности ног. Но в первую очередь его хорошо выполнять для растяжки грудных мышц, раскрытия грудной клетки и плечевых суставов.

Как выполнять: Встаньте прямо, руки заведите назад и скрестите ладони за спиной. Начните медленно наклонять корпус, заводя руки назад и поднимая их вверх. В конечной точке ваш корпус должен быть параллелен полу, руки направлены вертикально вверх, грудная клетка раскрыта. Можно немного согнуть колени, поскольку в этом упражнении нам не так важно растягивать ноги (ниже будет достаточно упражнений на растяжку нижней части тела).



4. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

Для чего: Поза треугольника укрепляет и растягивает мышцы бедер и ягодиц, отлично растягивает подколенные сухожилия, раскрывает плечи и грудной отдел позвоночника, а также снимает боль в поясничном отделе.

Как выполнять: Расставьте широко ноги, правая стопа смотрит в сторону, левая стопа вперед. Обе ноги выпрямлены. Руки разведите в стороны параллельно полу, напрягите живот. Наклоните корпус к правой ноге и разверните его так, чтобы правая рука легла на правую голень, левая рука смотрела вверх. Можно немного согнуть в колене правую ногу, если вам тяжело держать ноги выпрямленными. Поверните голову, взгляд направляйте к пальцам левой руки. Если вы чувствуете дискомфорт в шее, то держите голову в нейтральном положении.



5. РАСТЯЖКА РУК

Для чего: Это упражнение растягивает трицепс – мышцу, которая обычно нагружается больше всех во время тренировок рук.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги слегка расставлены. Поднимите вверх согнутую руку и заведите локоть за голову. Другой рукой слегка надавите на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку. Ладонь растягиваемой руки как будто движется вниз по лопатке.



6. РАСТЯЖКА В СУМО-ПРИСЕДЕ

Для чего: Это упражнение отлично подходит для укрепления и растяжки мышц нижней части тела, особенно ягодиц и приводящих мышц (внутренняя поверхность бедра).

Как выполнять: Расставьте широко ноги, колени смотрят в сторону. Опустите таз вниз, принимая положение приседа. Бедра параллельны полу. Руки положите на бедра и слегка наклоните корпус, спина остается прямой. Не прогибайтесь и не выгибайтесь в пояснице, чтобы не создавать напряжение в этой области.



7. НАКЛОН В ПОЛУШПАГАТЕ

Для чего: Наклон к полу укрепляет и растягивает мышцы ягодиц, мышцы задней поверхности бедра, подколенное сухожилие и приводящие мышцы бедер, а также разгибатели спины. Такое упражнение очень полезно практиковать для поперечного и продольного шпагата, а также для освоения «складки».

Как выполнять: Расставьте широко ноги, они полностью выпрямлены и не сгибаются в коленях. Наклоните корпус с прямой спиной, руки положите на пол. Не сутульте спину, сводите лопатки вместе. Можно еще шире расставить ноги и положить на пол предплечья, если позволяет растяжка.



8. ПОЗА ГИРЛЯНДЫ

Для чего: Поза гирлянды не только раскрывает тазобедренные суставы и растягивает мышцы ног и ягодиц, но и помогает улучшить кровообращение в органах малого таза. Также это упражнение снимает напряжение в поясничном отделе позвоночника.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий присед, не отрывая пяток от пола. Разведите колени в сторону и подайте корпус немного вперед. Сложите ладони вместе возле груди, а разведенными локтями слегка надавите на колени, стараясь раздвинуть бедра в стороны.



9. НАКЛОН К ПОЛУ

Для чего: Это одно из лучших упражнений на растяжку спины, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. Также наклон к полу отлично расслабляет и успокаивает сознание.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно не горбить спину и тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых движений спиной, пытайтесь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.



10. БОКОВОЙ ВЫПАД

Для чего: Боковой выпад поможет вам растянуть мышцы ягодиц и мышцы ног, поэтому рекомендуем всегда выполнять это упражнение после тренировки ног.

Как выполнять: Расставьте широко ноги и согните правую ногу в колене, перенося на нее вес тела. Бедро правой ноги должно быть как минимум параллельно полу (можно опустить и глубже), колено не выходит вперед носка. Левая нога остается выпрямленной. Почувствуйте напряжение и растяжку в мышцах ног. Руки можете вытянуть перед собой или положить на пол.



11. ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ

Для чего: Выпад – это одно из самых доступных и эффективных упражнений на растяжку ног и ягодиц. Оно под силу каждому и его можно выполнять практически в любых условиях. Даже, например, после бега на улице, чтобы растянуть мышцы.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Руки поднимите над головой, тянитесь макушкой вверх. При этом таз старайтесь опускать ниже к полу, еще лучше растягивая мышцы ног и ягодиц.



12. ПОВОРОТ КОРПУСА В ВЫПАДЕ

Для чего: В этом упражнении на растяжку участвуют практически все мышцы вашего тела. Вы будете растягивать мышцы рук и плеч, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы пресса, а также мышцы бедер и ягодиц за счет положения выпада.

Как выполнять: Оставайтесь в положении выпада, правая нога впереди. Таз опустите немного ниже к полу. Левую руку опустите на пол и разверните корпус вправо так, чтобы грудная клетка была полностью раскрыта, а левая рука тянулась вверх. Взгляд направьте на пальцы левой руки. Это очень популярное и эффективное упражнение на растяжку, которое идеально подходит и для начинающих, и для продолжающих.



13. ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С КОЛЕНОМ НА ПОЛУ

Для чего: Это еще одно отличное и очень несложное упражнение на растяжку ног и ягодиц. Также это одно из лучших упражнений на продольный шпагат.

Как выполнять: Продолжаем выполнять упражнения на растяжку ног, сторону не меняем. Сохраняя положение выпада, положите колено на пол. Можно подложить под колено полотенце или подушку, если у вас тонкий коврик. Бедро передней ноги остается параллельно полу и перпендикулярно голени. Отведите колено задней ноги немного назад, опуская таз вниз и углубляя растяжку. Почувствуйте растяжение в мышцах ног.



14. ВЫПАД С ЗАХВАТОМ НОГИ

Для чего: Это углубленное положение предыдущего упражнения на растяжку для еще более эффективной проработки мышц ног. В ногах располагаются самые крупные мышцы нашего тела, поэтому их растяжке нужно уделить особое внимание.

Как выполнять: Оставайтесь в положении глубокого выпада, колено лежит на полу. Поднимите вверх голень левой ноги и подтяните ее левой рукой к бедру так, чтобы стопа была максимально близка к ягодицам. Выполняйте это упражнение максимально мягко, без рывков, чтобы не потянуть мышцы ног. Если вам тяжело держать выпад с захватом ноги, то пропустите это упражнение.



15. НАКЛОН К НОГЕ СТОЯ НА КОЛЕНЕ

Для чего: Это одно из лучших упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Регулярно практикуйте это упражнение, если хотите сесть на продольный шпагат.

Как выполнять: Из положения выпада полностью выпрямите переднюю ногу. Сделайте легкий наклон к ноге, руки положите на коврик по обе стороны вытянутой ноги. Колено полностью выпрямлено, тяните носок на себя, чтобы еще лучше растянуть подколенное сухожилие. Спина полностью прямая, не скругляйте ее (если позволяет растяжка, положите корпус на вытянутую ногу)



16. ПОЗА ГОЛУБЯ

Для чего: Поза голубя увеличивает гибкость тазобедренных суставов, растягивает ягодицы, квадрицепсы и приводящие мышцы бедра.

Как выполнять: Вернитесь в положение выпада. Мягко опустите правую голень на пол и разверните бедро так, чтобы стопа оказалась под левой стороной таза. Задняя нога остается выпрямленной, тяните таз к полу. В этом упражнении очень важно зафиксировать положение таза: он остается стабильным и не заваливается в сторону. Для этого следите, чтобы тазовые косточки были направлены вперед. Если выровнять положение не получается, то подложите под ягодицы подушку.



17. ПОЗА ВЕРБЛЮДА

Для чего: Поза верблюда – это идеальное упражнение для снятия напряжения в шейном отделе позвоночника и верхней части спины.

Как выполнять: Встаньте на колени, ноги на ширине таза, спина прямая, голени обеих ног лежат на полу. Положите руки на пояс, локти отведите назад. Сделайте небольшой наклон назад, прогибаясь в спине и сохраняя прямой угол между бедром и голенью. Сводите лопатки вместе, раскрывайте грудной отдел позвоночника. Наклоняйте голову назад, не заламывая и не напрягая шею.



18. ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

Для чего: Поза собаки мордой вниз не только растягивает мышцы рук, плеч, спины, ягодиц и ног, но и благотворно влияет на осанку и позвоночник. Также это упражнение снимает напряжение во всем теле, его очень полезно выполнять после длительного пребывания на ногах.

Как выполнять: Встаньте в положении планки на руках. Поднимите таз вверх, выпрямляя руки и ноги, голова направлена вниз. Ваш корпус и ноги как будто образуют горку. Обратите внимание, что спина остается абсолютно прямой. Поскольку это достаточно сложная поза из йоги и требует хорошей растяжки, то мы немного упростим ее за счет сгибания ног в коленях. Также можно оторвать пятки от пола.



19. ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВВЕРХ

Для чего: И еще одно отличное упражнение для растяжки и избавления проблем с позвоночником. Поза собаки мордой вверх снимает боль в спине, раскрывает грудную клетку, улучшает эластичность легких, усиливает циркуляцию крови в области таза. Мы немного упростим это упражнение на растяжку, опустив нижнюю часть тела на коврик.

Как выполнять: Лягте на пол лицом вниз. Руки согните в локтях, поставьте ладони под плечами. Поднимите корпус вверх, прогибаясь в спине и опираясь на руки. Ноги остаются лежать на полу. Отводите плечи назад и вниз, сводите лопатки вместе, не напрягайте шею и не запрокидывайте голову. Задержитесь в положении собаки мордой вверх, ощущая приятное растяжение в позвоночнике.



20. ПОЗА СФИНКСА

Для чего: Поза сфинкса мягко растягивает грудной и поясничный отделы позвоночника. Это идеальное упражнение для улучшения осанки и раскрытия грудной клетки.

Как выполнять: Лягте на живот, ладони поставьте на коврик около груди. Опираясь на предплечья, прогнитесь в спине и поднимите верхнюю часть тела. Убирайте плечи от ушей, распределяйте прогиб равномерно между грудным и поясничным отделом позвоночника (средним и нижним отделами). Если чувствуете напряжение в пояснице, уменьшите прогиб.



21. НАКЛОН В ПОЗЕ ЛОТОСА

Для чего: Поза лотоса в йоге в первую очередь направлена на релаксирование и расслабление, она обладает успокаивающим эффектом. Также в позе лотоса вы хорошенько растяните ягодицы, приводящие мышцы бедра и мышц голени, раскроете тазобедренные суставы. За счет наклона вы дополнительно растяните мышцы спины и поясницы.

Как выполнять: Сядьте на пол, выпрямите позвоночник, тянитесь макушкой вверх. Подтяните к себе сначала правую ногу, потом левую, складывая их скрещенными перед собой. Колени и бедра лежат на полу. Примите комфортное положение, но важно, чтобы спина оставалась прямой. Вытяните руки перед собой и слегка наклоните корпус, растягивая также спину. Не сутультесь, тянитесь животом к полу. Не забудьте повторить упражнение и на другую сторону, подтягивая к себе сначала левую ногу, потом правую.



23. СКЛАДКА СИДЯ

Для чего: Складка – одно из самых полезных упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Складка будет очень полезна тем, кто хочет улучшить растяжку и сесть на продольный шпагат.

Как выполнять: В нашем комплексе упражнений на растяжку мы выполним простую модификацию складки без сильного наклона. Сядьте на пол, ноги полностью выпрямлены, руки лежат на бедрах. Начните наклонять корпус вперед, стараясь лечь животом на бедра. Вытяните руки вперед, пытайтесь достать до пальцев ног. В этом упражнении очень важно не сутулить спину, а тянуться животом к бедрам. Нельзя скруглять спину при наклоне и выполнять рывковые движения, пытайтесь сделать складку. Такое выполнение может повредить спину и вызвать боль в позвоночнике.



24. СИДЯЧАЯ ПОЗА ГОЛУБЯ

Для чего: Это несложное упражнение поможет вам растянуть мышцы ягодиц, голени и задней поверхности бедра.

Как выполнять: Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Подтяните к себе правую ногу и разверните ее в сторону так, чтобы голень была параллельна груди. Схватите левой рукой за стопу, а правой рукой притяните голень как можно ближе к себе. Не горбитесь в спине. Повторите упражнение на правую и левую ногу.



25. ПОВОРОТ КОРПУСА СИДЯ

Для чего: Это простое упражнение на растяжку идеально подходит для снятия напряжения в спине и пояснице. Также это упражнение поможет вам растянуть ягодичные мышцы.

Как выполнять: Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Правую ногу согните в колене и заведите в сторону через левое бедро. Левая нога остается выпрямленной лежать на полу. Поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене согнутой ноги, правая рука опирается на пол. Не забудьте повторить и на другую сторону.



26. СКРУЧИВАНИЕ В СПИНЕ

Для чего: Это одно из лучших упражнений для расслабления спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактики заболеваний позвоночника.

Как выполнять: Лягте на спину, руки разведите в стороны. Отведите правую ногу в левую сторону через бедро, скручиваясь в спине и стараясь коснуться коленом пола. Можно помочь себе рукой, слегка надавив на правую ногу, чтобы она опустилась ниже. Голову поверните вправо. Правая рука остается вытянутой в сторону. Не забудьте повторить и на другую сторону.

