



Упражнения для развития координации, гибкости, растяжку и укрепление мышц.

1. Складочка с приятным вытяжением задней поверхности бедра, ноги прямые.
2. Упражнение "кошечка" - выгибание спины назад и "колечко" - формирование круга.
3. Корзиночка или мостик, а лучше то и другое, для гибкости спины.
4. Лодочка. Исходное положение – лежа на животе. Потяните руки вперед, а ноги назад. Выдыхая, напрягите ягодицы и поясницу. Поднимите верхние и нижние конечности от пола. Задержитесь в этом положении на пару секунд, затем, вдыхая, плавно опуститесь в исходное положение.
5. Лягушка, улучшаем растяжку. В качестве подготовки мышц и связок к шпагату. Быстро освоить элемент легко - колени и таз должны находиться в одной линии. Далее можно поочередно выпрямлять ноги в полупоперечный шпагат.
6. Упражнения для пресса. Опускание/поднимание спины из положения сидя. Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, а затем подняться в исходное положение без помощи рук. Выполнить по 2 подхода 1520 раз с небольшим интервалом отдыха.
7. Прыжки на скакалке.
8. Для напряжения и поддержания тонуса мышц рекомендуется выполнять - уголок, березку, шпагат.

