



ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ STRETCH (все тело)

Оборудование: коврик, ремень, кирпичик (по желанию клиента).

01

РАЗМИНКА СТОЯ.

Суставная + функциональные упражнения для разогрева.

02

БЛОК НА РАСТЯГИВАНИЕ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АГОНИСТЫ.

Наклон к прямым ногам с пружиной 6-8 раз.

- К правой ноге 6-8 раз.
- С разворотом корпуса в динамике (левая рука направлена к правой стопе, правая рука тянется в потолок) 6-8 раз.
- Вернуться в центр, повторить наклон 6-8 раз.
- К левой ноге 6-8 раз.
- С разворотом корпуса в динамике (правая рука направлена к левой стопе, левая рука тянется в потолок) 6-8 раз.
- Вернуться в центр, повторить наклон 6-8 раз.

03

БЛОК НА РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА + ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ. ОДИН СУСТАВ.

Ноги поставить шире, руки опустить на пол – перекаты в боковой выпад с одной ноги на другую.

- Остановиться на правой ноге, пружиной тазом тянемся к полу 6-8 раз.
- Разворот в прямой выпад и обратно 6-8 раз.
- Остаться в прямом выпаде на правой ноге, пружиной тянемся тазом к полу 6-8 раз.
- Поставить левое колено на коврик, сделать подошвенное сгибание стопы, подняться в выпад на тыльной стороне стопы, снова поставить левое колено на пол, вернуться на полупальцы – 6-8 раз.
- Остановиться в выпаде на колене, динамика – таз в пол в выпаде + подкрутить таз в задний наклон, таз назад с выпрямлением правой ноги в колене и наклоном к ней – 6-8 раз.
- + добавить динамику рук – в выпаде тянемся за руками в потолок, в наклоне – к правой стопе – 6-8 раз.
- Подняться с колена в прямой выпад, развернуться в боковой выпад, перекатиться на левую ногу и повторить блок на нее.

04

БЛОК НА СГИБАТЕЛИ И РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА. АНТАГониСТЫ. ОДНО ИП.

После выпада на левую ногу, не разворачиваясь в боковой выпад – увести левую ногу к правой, выстроить позицию «Квадрат».

- Кошка «классическая» 6-8 раз.
 - Кошка – только в грудном отделе 6-8 раз.
 - Кошка – только в поясничном отделе 6-8 раз.
 - Волна» 6-8 раз.
-

05

БЛОК НА СУПИНАЦИЮ БЕДРА + РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА + ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА. АНТАГониСТЫ. ОДИН СУСТАВ.

Выводим правую ногу, согнутую в колене в перед в небольшой супинации – позиция «Голубь»:

- Качаем таз вправо-влево 6-8 раз.
 - Ложимся на правое бедро, вытягиваемся вперед за руками – 4-6 дыхательных циклов статика.
 - Приподнимаем корпус, сгибаем левую ногу в колене, тянем рукой пятку к ягодице 4-6 дыхательных циклов статика и расслабление.
 - Через позицию планки выталкиваем таз в поллок, положение «Собака мордой вниз» с присогнутыми коленями. Грудной клеткой тянемся к коленям 4-6 дыхательных циклов.
 - Возврат в планку и вынос левой ноги вперед в положение «Голубь».
 - Повтор вышестоящих пунктов на левую ногу.
 - «Собака мордой вниз», добавляем динамику – поочередно сгибаем и разгибаем колени и тянем пятки в пол 12-16 повторений.
-

06

БЛОК НА МОБИЛЬНОСТЬ ТБС НА ВРАЩЕНИЕ. АНТАГониСТЫ. ОДИН СУСТАВ.

Присаживаемся на коврик, ноги перед собой, стопы на полу шире таза, ноги согнуты в коленях – покачиваем коленями вправо и влево:

- + добавить наклон к впереди стоящей ноге (та, которая во внешнем вращении) 6-8 раз.
 - + добавить латеральный наклон к боковой ноге (та, которая во внутреннем вращении) 6-8 раз.
 - Остаться в латеральном наклоне на левую сторону и подышать 4-6 циклов.
 - Переворот на другую сторону, подышать на правой стороне 4-6 циклов.
-

07

БЛОК НА РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА. ЦЕПОЧКА. ОДНО ИП.

Выпрямить правую ногу в колене и вытянуть перед собой, левую оставить во внешнем вращении:

- Наклон к прямой ноге в динамике 6-8 раз.
- Статодинамика 12-16 раз.
- Статика 4-6 дыхательных циклов.
- Боковой наклон к вытянутой ноге в динамике 6-8 раз.
- Статодинамика 12-16 раз.
- Статика 4-6 дыхательных циклов.
- Повтор на левую ногу.

08

БЛОК НА ПРИВОДЯЩИЕ И ОТВОДЯЩИЕ. АНТАГОНИСТЫ.

- 1. Позиция «Уголок»:** ноги широко, прямые в коленях.
 - Наклон вперед в динамике 6-8 раз.
 - Статодинамика 12-16 раз.
 - Статика 4-6 дыхательный цикла.
 - 2. Ноги собрать, одну оставить прямой, вторую поставить согнутую в колене стопой через прямую ногу. Противоположной рукой тянем колено к груди:**
 - 12-16 раз статодинамика.
 - Статика 4-6 дыхательных цикла.
 - Повтор на другую ногу.
 - 3. Лечь на спину – «Уголок» лежа. Ноги развести широко:**
 - Статодинамика 12-16 повторений.
 - Статика 4-6 дыхательных циклов.
 - 4. Твист» лежа на спине:**
 - Чередуем наклоны коленей в стороны.
 - Остаться на правой стороне – статика 4-6 дыхательных цикла.
 - Остаться на левой стороне – статика 4-6 дыхательных цикла.
-

09

БЛОК НА ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА. ОДИН СУСТАВ. ОДНО ИП.

- 1. Лежа на спине, не отрывая затылок от пола, потянуться шейным лордозом в пол, опуская подбородок к груди 6-8 повторений (очень медленно в динамике).**
 - 2. Руки в замке на затылке, приподнять голову и потянуться подбородком в ямочку между ключицами – статика 4-6 дыхательных циклов.**
 - 3. Голову наклонить на бок к правому плечу, правой рукой тянем голову ближе к плечу, левую руку тянем к пятке – статика 4-6 дыхательных цикла.**
 - 4. Повтор бокового наклона на другую сторону.**
-

10

БЛОК НА ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА. ОДНО ИП. ОДИН СУСТАВ

- 1. Сидя, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы стоят на полу, руки за тазом, упор пальцами от таза. Тянем грудную клетку в потолок:**
 - Динамика 6-8 раз.
 - Статика 4-6 дыхательных циклов.
- 2. Обнять себя, локти соединить вместе, округлить спину**
 - Динамика 6-8 раз.
 - Статика 4-6 дыхательных циклов.
- 3. Руки вытянуты в одну линию, параллельно полу, ладонями вверх:**
 - Динамика 6-8 раз.
 - Статодинамика параллельно полу 12-16 раз.
 - Статика параллельно полу 4-6 дыхательных цикла.