



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.

Логика: одно ИП, агонисты.

Способ: суперсет.

Стоя, ноги на ширине таза.

- 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 И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА.

Логика: один сустав.

Способ: цепочка.

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

- Остановиться на правой ноге, пружиной тазом тянемся к полу 6-8 раз.
- Разворот в продольный выпад и обратно 6-8 раз.
- Остаться в продольном 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 продольный выпад, развернуться во фронтальный выпад, перекатиться на левую ногу и повторить блок на нее.

БЛОК НА СГИБАТЕЛИ И РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА.**Логика:** антагонисты, одно ИП.**Способ:** цепочка.

После выпада на левую ногу, не разворачиваясь во фронтальный 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.

БЛОК НА ПОДВИЖНОСТЬ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.**Логика:** один сустав.**Способ:** суперсет.

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

- Качаем таз вправо-влево 6-8 раз.
- Укладываемся 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 потолок, 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.

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

- + добавить наклон кпереди лежащей ноге (та, которая во внешнем вращении) 6-8 раз.
- + добавить латеральный наклон к боковой ноге (та, которая во внутреннем вращении) 6-8 раз.

БЛОК НА РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА.**Логика:** агонисты, одно ИП.**Способ:** цепочка.

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.
- Складка к прямым ногам, статика 4-6 дыхательных циклов.
- Правую ногу пяткой поставить на левую стопу, наклон к прямым ногам, статика 4-6 дыхательных циклов.
- Повтор на левую ногу.

07

БЛОК НА ПРИВОДЯЩИЕ И ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА.**Логика:** антагонисты.**Способ:** суперсет по антагонистам.

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 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.

08

БЛОК НА ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА.**Логика:** один сустав, одно ИП.**Способ:** суперсет.

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

09

БЛОК НА ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА.**Логика:** один сустав.**Способ:** суперсет.

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 12-16 раз;
 - статика 4-6 дыхательных цикла.

4. Обхватить ноги руками с внешней стороны, округлить спину:

- динамика 6-8 раз;
- статика 4-6 дыхательных циклов.

5. Стоя на коленях и ладонях в упрощенной версии «Собака мордой вниз», тянуться плечами к полу:

- динамика 6-8 раз;
 - статика 4-6 дыхательных циклов.
-