(выполняем упражнения самостоятельно,

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ!!!

!!!ЭТО БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ!!!)

💣Комплекс упражнений на растяжку 🔥

🔥Сначала несколько полезных советов для новичков.

1. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (велотренажёр, скакалка, бег и т.п.)
2. Растягивание - это не накачивание мышц.
3. Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет.

❗ Все упражнения следует выполнять по порядку. без перерывов или с короткими, если уж очень хочется передохнуть.

✅Комплекс упражнений
Упражнение №1:
Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упражнение №2:
Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №3:
Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову - круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №4:
Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №5:

Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упражнение №6:
Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упражнение №7:
Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упражнение №8:
Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упражнение №9:
Выполнить выпад в левую сторону - переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №10:
Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.

Упражнение №11:
Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже , выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упражнение №12:
Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упражнение №13:
Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.

Упражнение №14:
Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упражнение №15:
Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упражнение №16:
Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.

Упражнение №17:
Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упражнение №18:
Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упражнение №19:
Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упражнение №20:
Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги.

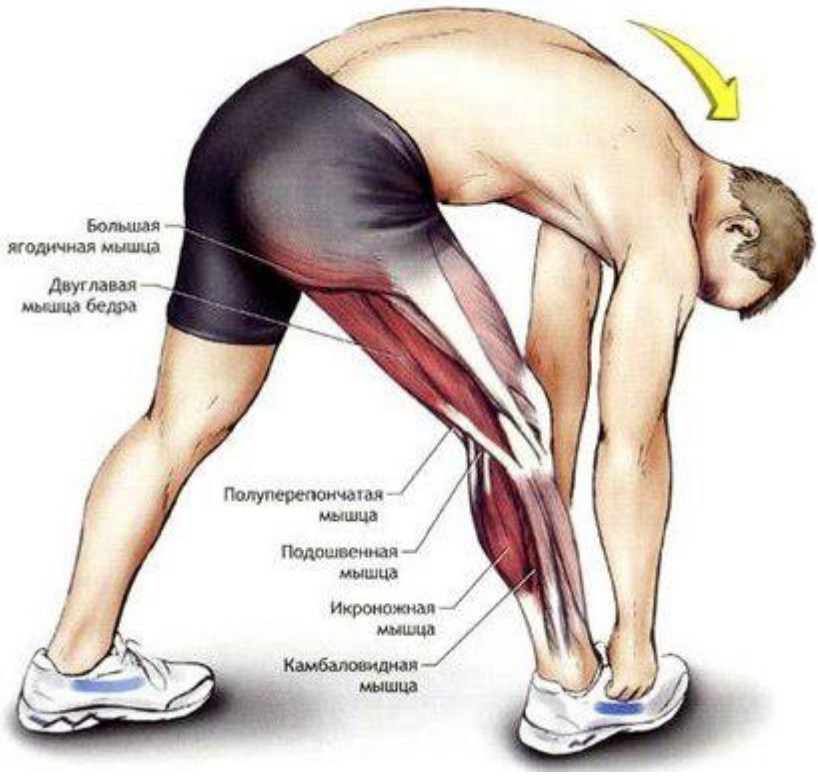
Упражнение №21:
Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №22:
Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №23:
Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №24:

Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад.
Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №25:
Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №26:
Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек