

## Комплекс 3

### Разминка (стоя)

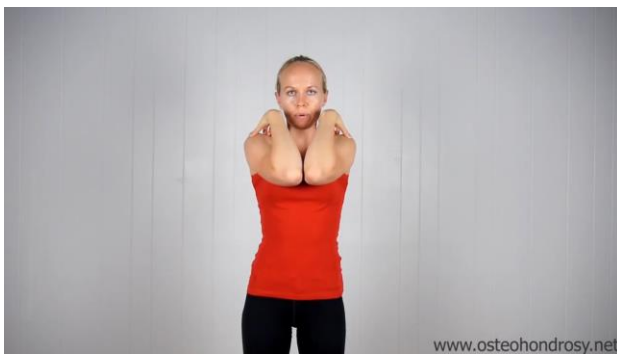
#### Упражнение 1. Сведение-разведение локтей.

*Исходное положение:* стоя, руки на плечи, локти сводим вместе.

*Техника выполнения:* делая вдох, локти разводим в стороны и максимально назад, голова и шея при этом неподвижны. Затем делаем выдох, локти снова вместе.

*Количество повторов:* 10-15 раз.

*Дыхание:* локти разводим – вдох, исходное положение – выдох.



#### Упражнение 2. Максимальные круги назад

*Исходное положение:* стоя, руки опущены вниз.

*Техника выполнения:* Описываем круги руками назад с максимальной амплитудой.

*Количество повторов:* 10 раз. *Дыхание* свободное.



### **Упражнение 3. Разведение рук вперед – в стороны.**

*Исходное положение:* стоя, руки перед собой.

*Техника выполнения:* параллельно разводим руки в стороны по диагонали на 45 градусов вверх. Лопатки сводятся вместе.

*Количество повторов:* 10-15 раз.

*Дыхание:* разведение рук – вдох, в исходное положение – выдох.



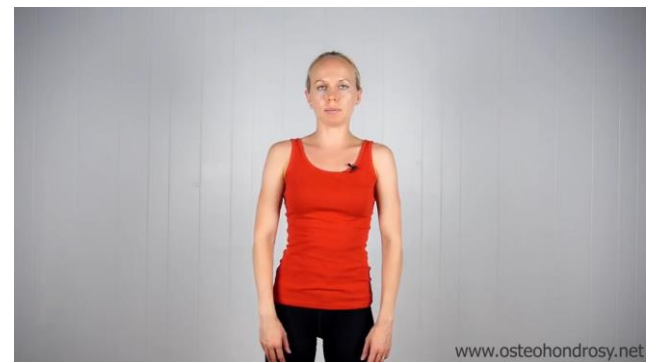
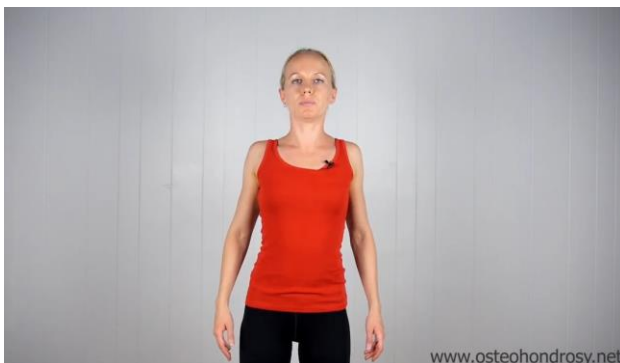
### **Упражнение 4. Отводим плечи назад.**

*Исходное положение:* стоя, руки свободно опущены

*Техника выполнения:* Максимально отводим плечи назад, пытаемся свести лопатки вместе. Помогаем активно руками.

*Количество повторов:* 15-20

*Дыхание:* плечи назад – вдох, плечи в исходное положение - выдох



**Далее выполняется второй круг разминки.**

## Основная часть (на коврике)

### Упражнение 5. Отжимания.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, переходим в позу «планки». При этом приподнимаем голени и скрещиваем их. Затем подаем руки вперед, чтобы полностью выпрямить корпус. От не колен до головы корпус должен представлять прямую линию.

*Техника выполнения:* производим опускание туловища за счет сведения лопаток вместе. Лопатки разводим и возвращаемся в исходное положение. Амплитуда движения должна быть небольшой.

*Количество подходов:* 4 подхода по 7 раз.

*Дыхание:* лопатки сводим – вдох, в исходное положение – выдох.

Данное упражнение можно упростить, выполняя его на четвереньках.



### Упражнение 6. Отведение рук из положения «на четвереньках».

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, корпус неподвижен.

*Техника выполнения:* правую руку отрываем от пола и отводим в сторону, затем также параллельно отводим ее вперед и затем снова в сторону. И возвращаемся в исходное положение.

Спина должна быть ровной.

*Количество повторов:* 7-10 раз.

После выполнения упражнения можно руки встряхнуть и выполнить круговые движения в лучезапястных суставах.

*Дыхание* свободное.



### **Упражнение 7. Поднимание руки из положения лежа на животе.**

*Исходное положение:* лежа на животе, голова лежит на коврике, руки в стороны.

*Техника выполнения:* поднимаем руки в стороны в небольшой амплитуде.

Делаем упор на сведении лопаток вместе.

*Количество подходов:* 7 подходов по 4 повтора.

*Дыхание:* руки приподняты – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох.



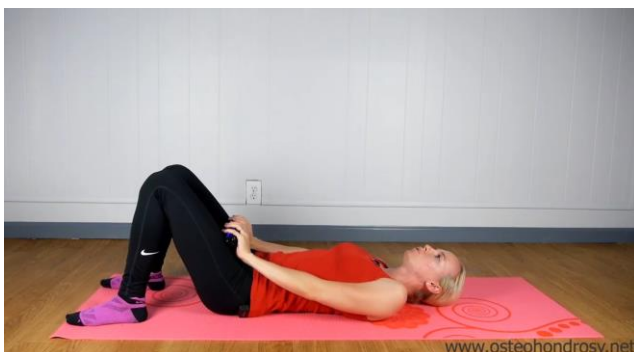
### Упражнение 8. Подъем рук с «весом»

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Спина полностью лежит на полу. Перед собой на вытянутых руках располагаете гантель/бутылку с водой.

*Техника выполнения:* Прямые руки двигаются вверх на 4 счета, на максимуме достигая пола. Затем на 4 счета возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 8-10 раз.

*Дыхание:* руки вверх – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох.



### Упражнение 9. Попеременное поднятие рук из положения лежа.

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, спина полностью лежит на полу. Руки разведены в стороны, в одной руке гантель/бутылка с водой.

*Техника выполнения:* рука с весом немного согнута в локтевом суставе, приводим к себе наверх и заводим немного в другую сторону. Локоть немного обязательно должен быть согнут. Повторяем на каждую руку.

*Количество подхода:* 2 подхода по 4 раза на каждую руку

*Дыхание:* свободное.



### Упражнение 10. Растяжка грудного отдела позвоночника.

*Исходное положение:* лежа на боку, одну руку можно под голову, вторую, в которой вес вытягиваем перед собой, ноги согнуты в коленях.

*Техника выполнения:* на 4 счета руку поднимаем вверх до прямого угла с полом, на следующие 4 счета опускаем в исходное положение. Корпус неподвижен.

*Количество повторов:* 7 повторов для каждой руки.

*Дыхание:* свободное



### Заминка

#### Упражнение 11. Динамическая растяжка.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на руки и колени.

*Техника выполнения:* Опускаем туловище вниз на колени, руки вытягиваем максимально вперед. Расслабляемся и тем самым растягиваем мышцы спины. Затем правую руку подаем в правую сторону, левой рукой тянемся следом за правой. Так растягивается левая сторона мышц спины. Повторяем в другую сторону. Возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 4 раза

*Дыхание свободное.*





## Упражнение 12. Кошечка.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на колени и ладони. Колени находятся под тазобедренными суставами, ладони при этом - под плечевыми суставами.

*Техника выполнения:* голову опускаем вниз, выгибая, спину в грудном отделе дугой вверх и делаем при этом выдох. Прогибаясь в обратную сторону, делаем вдох.

Так и продолжаем чередовать эти движения - голова вниз, спина в грудном отделе дугой вверх, выдох. Голова вверх, спина прогибается в обратном направлении, вдох. Амплитуда движения небольшая.

*Количество повторов:* 10-12 раз.



### Упражнение 13. Подъем рук из положения лежа.

*Исходное положение:* лежа на коврике, для удобства можно положить под поясничный отдел небольшую подушку. Руки вытянуть в стороны.

*Техника выполнения:* на выдохе тянем руку вверх и заводим ее в противоположную сторону, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Корпус сильно не поворачиваем.

*Количество повторов:* 7 раз.

*Дыхание:* рука в сторону – выдох, в исходное положение – вдох.



### Упражнение 14. Грудное дыхание

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

*Техника выполнения:* Выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох за счет грудной клетки.

*Количество повторов:* 10 раз.





## Комплекс 4

### Разминка (стоя)

#### Упражнение 1. Разведение рук вперед – в стороны.

*Исходное положение:* стоя, руки вдоль туловища.

*Техника выполнения:* параллельно разводим руки в стороны по диагонали на 45 градусов вверх. Лопатки сводятся вместе.

*Количество повторов:* 10-15 раз.

*Дыхание:* разведение рук – вдох, в исходное положение – выдох.



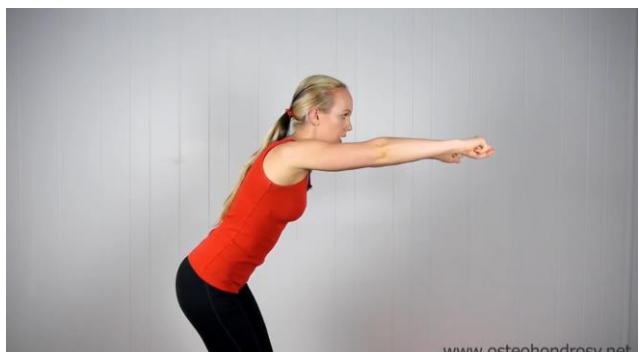
#### Упражнение 2. Поднимаем плечи вверх.

*Исходное положение:* стоя, немного сгибаем в коленных суставах и наклоняем корпус, и за счет этого таз отводим назад. Руки сжаты в кулаки перед собой.

*Техника выполнения:* На выдохе опускаем руки и разгибаемся в прямое положение, отводим плечи назад и сводим лопатки вместе.

*Количество повторов:* 7-10 раз.

*Дыхание:* руки вперед – вдох, руки вниз – выдох.



### Упражнение 3. Движения в грудном отделе.

*Исходное положение:* стоя, руки вдоль туловища.

*Техника выполнения:* На вдохе подаем грудной отдел вперед, плечи при этом остаются на месте. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 10 раз.

*Дыхание:* вдох – движение вперед, выдох – исходное положение.



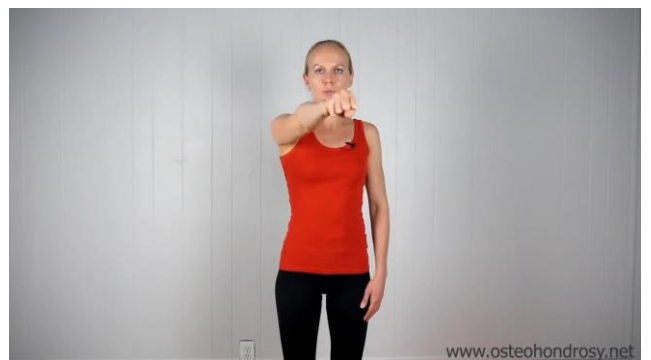
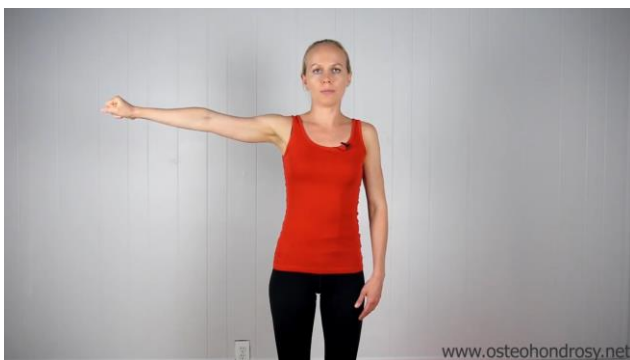
### Упражнение 4. Упражнение с выводом рук вперед-назад.

*Исходное положение:* стоя, руки вдоль туловища, вторая сжата в кулак и отведена в сторону.

*Техника выполнения:* Сначала руку выводим вперед, затем в исходное положение, потом руку назад и снова в исходное положение. При этом корпус остается на месте. Двигается только рука и только мышцы плечевого сустава. Плечи не поднимаем. Упражнение повторяем для обеих рук.

*Дыхание* свободное.

*Количество повторов:* 3 подхода по 4 раза на каждую руку.



### Упражнение 5. «Тянемся до потолка»

*Исходное положение:* стоя, спина прямая, руки вдоль туловища.

*Техника выполнения:* из исходного положения руки к плечам, затем руки вверх, снова к плечам и исходное положение.

*Количество повторов:* 10-15 раз.

*Дыхание:* свободное.



## Основная часть

### Упражнение 6. Разведение рук из положения на четвереньках

*Исходное положение:* на четвереньках, упор на колени и ладони, одна из рук согнута в локтевом суставе и приложена к голове.

*Техника выполнения:* на выдохе руку, согнутую в локте, отводим до параллельного с полом положения, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Корпус все время остается неподвижным.

*Количество повторов:* 5 подхода по 4 раза на каждую руку.

*Дыхание:* руку отводим – на выдохе, исходное положение – на вдохе.



### Упражнение 7. Отжимания.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, переходим в позу «планки». При этом приподнимаем голени и скрещиваем их. Затем подаем руки вперед, чтобы полностью выпрямить корпус. От не колен до головы корпус должен представлять прямую линию.

*Техника выполнения:* производим опускание туловища за счет сведения лопаток вместе. Лопатки разводим и возвращаемся в исходное положение. Амплитуда движения должна быть небольшой.

*Количество подходов:* 3 подхода по 7 раз.

*Дыхание:* лопатки сводим – вдох, в исходное положение – выдох.

Данное упражнение можно упростить, выполняя его на четвереньках.



### Упражнение 8. Динамическая растяжка.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на руки и колени.

*Техника выполнения:* Опускаем туловище вниз на колени, руки вытягиваем максимально вперед. Расслабляемся и тем самым растягиваем мышцы спины. Затем правую руку подаем в правую сторону, левой рукой тянемся следом за правой. Так растягивается левая сторона мышц спины. Повторяем в другую сторону. Возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 4 раза

*Дыхание свободное.*



### Упражнение 9. Отведение и приведение руки.

*Исходное положение:* на четвереньках, упор на колени и ладони. Спина прямая, параллельно полу.

*Техника выполнения:* Прямую руку выводим вперед, затем сгибаем руку к себе, далее отводим локоть назад. Далее снова руку выпрямляем. Корпус остается неподвижным.

Лопатки при этом отводим ближе к позвоночнику. Плечо также отводим назад.

*Количество повторов:* 10 раз поочередно на каждую руку.

*Дыхание:* руку сгибаем – выдох, руку в локте уводим назад – вдох.





### Упражнение 10. «Пружина»

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу, руки скрещены на груди.

*Техника выполнения:* разводим руки в стороны до параллели с полом, не касаясь пола. В этом положении на три счета совершаем пружинящие движения руками.

Затем возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 7-10 раз.

*Дыхание:* свободное.



### Упражнение 11. «Тянемся к потолку» (упражнение с весом)

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу. В одной руке гантель/бутылка с водой, другая вдоль туловища.

*Техника выполнения:* рукой, в которой находится вес тянемся вверх к потолку. Упражнение выполняется с небольшой амплитудой, за счет движения плеча. Руки сильно не напрягаем.

*Количество повторов:* 5-7 подходов по 4 раза каждой рукой.



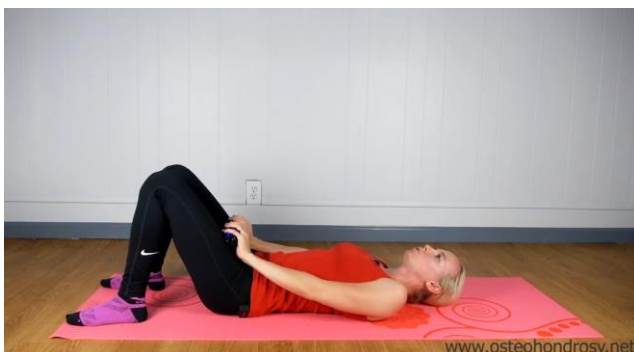
## Упражнение 12. Подъем рук с «весом»

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Спина полностью лежит на полу. Перед собой на вытянутых руках располагаете гантель/бутылку с водой.

*Техника выполнения:* Прямые руки двигаются вверх на 4 счета, на максимуме достигая пола. Затем на 4 счета возвращаемся в исходное положение.

*Количество повторов:* 8-10 раз.

*Дыхание:* руки вверх – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох.



## Заминка

## Упражнение 13. Отрывание локтей и плеча от пола.

*Исходное положение:* лежа на коврике, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу. Руки за головой, локти строго по бокам.

*Техника выполнения:* на выдохе отрываем локоть и одноименное плечо и как будто тянемся в противоположную сторону. На вдохе возвращаемся обратно. Упражнение чередуем то в одну сторону, то в другую.

Поясница полностью лежит на полу. Упражнение выполняем за счет небольшого скручивания в грудном отделе, за счет мышц мышечного корсета.

*Количество повторов:* 7-10 раз в каждую сторону.

*Дыхание:* локоть отрываем – выдох, в исходное положение – вдох.



#### **Упражнение 14. Грудное дыхание**

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

*Техника выполнения:* Выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох за счет грудной клетки.

*Количество повторов:* 10 раз.



### Упражнение 15. Кошечка.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на колени и ладони. Колени находятся под тазобедренными суставами, ладони при этом - под плечевыми суставами.

*Техника выполнения:* голову опускаем вниз, выгибая, спину в грудном отделе дугой вверх и делаем при этом выдох. Прогибаясь в обратную сторону, делаем вдох.

Так и продолжаем чередовать эти движения - голова вниз, спина в грудном отделе дугой вверх, выдох. Голова вверх, спина прогибается в обратном направлении, вдох. Амплитуда движения небольшая.

*Количество повторов:* 10-12 раз.



### Упражнение 16. Потягивания из положения «на четвереньках»

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на колени, одна рука на противоположном плече согнута в локте.

*Техника выполнения:* Выполняем небольшой наклон плечом, с согнутой рукой в сторону пола. Затем возвращаемся обратно. Руки чередуем.

*Количество повторов:* 7-10 раз.

*Дыхание* свободное.



### Упражнение 17. Растяжка.

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, упор на колени и ладони.

Одна рука поднята вперед параллельно полу.

*Техника выполнения:* вытянутой рукой тянемся сначала слегка вперед, потом слегка потягиваемся в противоположную сторону и возвращаемся в исходной положение. Руки в упражнении чередуем. Нижняя часть туловища и ноги остаются неподвижными.

*Количество повторов:* 7-10 раз.

*Дыхание свободное.*

