

Комплекс 5

Разминка (стоя)

Упражнение 1. Круги руками.

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

Техника выполнения: руку отводим назад, выполняя большой максимальный круг момента, когда рука оказывается перед собой. Фиксируем руку в этом месте, будто ставим точку. И возвращаем ее в исходное положение. Затем повторяем с другой рукой.

Туловище при этом остается неподвижным. Упражнение выполняем за счет отведения лопатки назад.

Количество повторов: 10-15 раз.

Дыхание: рука вверх – вдох, исходное положение – выдох.



Упражнение 2. Поднимание-опускание руки

Исходное положение: стоя, руки опущены вниз вдоль туловища

Техника выполнения: Поднимаем руку вверх, будто «тянемся до потолка». Затем руку медленно опускаем через боковую линию туловища, сгибаем в локте и локтем тянемся вниз. После чего возвращаемся в исходное положение и это же упражнение выполняем другой рукой. Движение обязательно нужно выполнять через боковую линию туловища. Туловище остается неподвижным.

Количество повторов: 20-25 раз.

Дыхание рука вверх – вдох, рука вниз – выдох.



Упражнение 3. «Бабочка».

Исходное положение: стоя, руки перед собой.

Техника выполнения: параллельно разводим руки в стороны по диагонали на 45 градусов вверх. Лопатки сводятся вместе. Возвращаемся в исходное положение. Затем руки разводим в стороны, лопатки сводим снова вместе. Снова в исходное положение.

Затем параллельно разводим руки в стороны по диагонали на 45 градусов вниз. Возвращаемся в исходное положение. Ладони при выполнении упражнения смотрят вперед. Корпус в движение не включаем, упражнение выполняем за счет мышц лопаток и рук.

Количество повторов: 10-15 раз.

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



Упражнение 4. Наклоны головы.

Исходное положение: стоя, руки свободно опущены.

Техника выполнения: Выполняем наклон головы вниз по диагонали в сторону. При этом растягиваем немного мышцы сзади. Амплитуда движений небольшая.

Количество повторов: 7 - 10 раз в каждую сторону.

Дыхание: свободное.



Упражнение 5. Круги в плечевых суставах.

Исходное положение: стоя, руки свободно опущены.

Техника выполнения: Выполняем поочередно круги назад в плечевых суставах. Следим за тем, чтобы работали именно плечевые суставы. Туловище неподвижно, за рукой не движется. Амплитуда движения может быть небольшая, в зависимости от растяжки мышц и мобильности плечевых суставов.

Количество повторов: 7 - 10 раз в каждую сторону.

Дыхание: свободное.



Основная часть (стоя)

Упражнение 6. Сведение и разведение лопаток.

Исходное положение: стоя, руки слегка разведены и держат перед собой ленту.

Техника выполнения: На выдохе разводим руки и растягиваем ленту, на вдохе возвращаемся обратно в исходное положение. Затем разводим руки по диагонали – одна рука вверх, другая вниз.

Возвращаемся в исходное положение. Затем снова по диагонали, но в другую сторону. И после снова возвращаемся в исходное положение. Локти не сгибаем, руки полусогнуты в локтях и движение идет только от лопаток.

Если на начальном этапе тяжело выполнять упражнение, то руки можете в исходном положении развести немного шире. Главное, чтобы руки не были прямыми, а были слегка согнуты.

Количество подходов: 7-10 раз с отдыхом после каждого повтора.

Дыхание: руки разводим – выдох, в исходное положение – вдох.



Упражнение 7. «Тяга в наклоне».

Исходное положение: стоя, ленту взять за края, на центр ленты встаем ногами, колени согнуты, таз отведен назад, спина ровная.

Техника выполнения: локти тянем назад, сводя лопатки. Затем возвращаемся в исходное положение. Плечи остаются на одном уровне.

Спина должна быть ровной.

Количество повторов: 2 подхода по 7 раз.

Дыхание локти отводим – выдох, исходное положение – вдох.



Упражнение 8. Растягивание ленты.

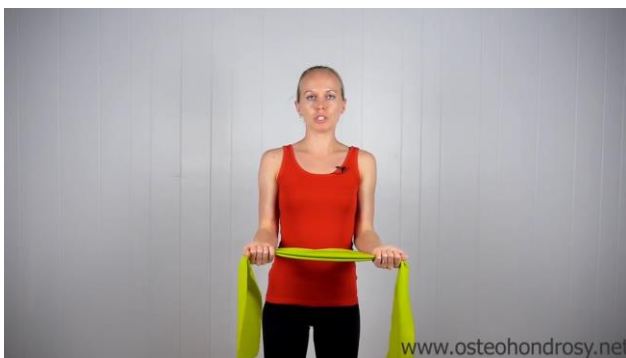
Исходное положение: стоя, ленту держим в руках чуть шире плеч ладонями вверх, локти прижимаем к себе, оставляем их четко по бокам от туловища.

Техника выполнения: на выдохе растягиваем ленту в сторону в небольшой амплитуде движений. Движения только в локтевых суставах. Делаем упор на сведении лопаток вместе.

Для упрощения упражнения, можете руки развести чуть шире.

Количество подходов: 2 подхода по 8 раз.

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



Упражнение 9. Подъем рук по диагонали.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах, корпус слегка наклоняем вперед, таз немного отводим назад, руки прямые параллельно друг другу, сжимаем в кулаки, большой палец вверх.

Техника выполнения: Руки поднимаем вверх по диагонали от себя, сводим лопатки вместе. Затем возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 2 подхода по 8 раз.

Дыхание: руки вверх – выдох, исходное положение – вдох.



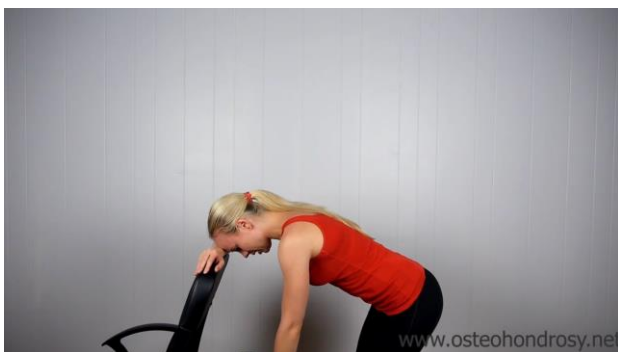
Упражнение 10. Упражнение со стулом.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Корпус наклоняем вперед, таз слегка отводим назад, руку, согнутую в локте, кладем на спинку стула, и головой упираемся на руку, чтобы исключить движения в шейном отделе позвоночника. Свободную руку сжимаем в кулаке и держим опущенной вниз.

Техника выполнения: На выдохе руку отводим назад, задерживаем немного в этом положении, возвращаемся в исходное положение.

Количество подходов: 2 подхода по 8 раз на каждую руку.

Дыхание: отводим руку назад – выдох, исходное положение – вдох.



Упражнение 11. Скольжение вдоль стула.

Исходное положение: садимся на край стула, руками опираемся за стул вдоль бедер. Ноги на полшага подаем вперед. Опираясь прямыми руками на стул, приподнимаем себя и держим туловище на весу. Корпус держим прямо.

Техника выполнения: за счет рук опускаем тело вниз, при этом плечи становятся ближе. Далее за счет мышц лопаток снова поднимаемся вверх. Т.е. выполняем скользящие движения вдоль стула. Корпус неподвижен. Смотрим четко перед собой. При сложности выполнения упражнения, сначала научитесь держать себя на руках.

Количество повторов: 2 похода по 8 раз.

Дыхание: на выдохе – опускаемся, на вдохе – исходное положение.



Заминка

Упражнение 12. Сведение-разведение плеч.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за спиной.

Техника выполнения: Сводим лопатки вместе. Задерживаемся в этом положении. Возвращаемся в исходное положение. Работа за счет плеч и лопаток. Причем движение должно осуществляться четко назад. Грудной отдел вперед не подаем.

Количество повторов: 4 раза

Дыхание свободное.



Упражнение 13. Отведение рук.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Техника выполнения: руку отводим сначала в сторону, потом немного назад. Но без поворота в грудном отделе и без поворота туловища. Возвращаемся в исходное положение, выполняем другой рукой.

Количество повторов: 8-10 раз на каждую руку.

Дыхание: отводим руку – выдох, исходное положение – вдох.



Упражнение 14. «Тянемся до потолка».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника выполнения: на выдохе поднимаем руку вверх, тянемся вверх и немного в сторону. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем с другой рукой. На последнем подходе можно помочь себе свободной рукой подтянуть.

Количество повторов: 8 раз.

Дыхание: свободное.



Упражнение 15. Растягивания.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника выполнения: Рукой тянемся в противоположную сторону по диагонали. Свободной рукой тылом кисти, помогаем растягивать мышцы, которые располагаются сзади плеча. Слегка потягиваем и затем возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 8 раз.

Дыхание свободное.



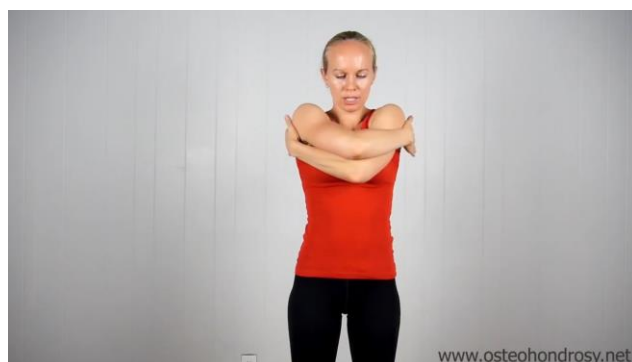
Упражнение 16. Динамические «обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки на уровне груди

Техника выполнения: Делаем вдох, разводя руки в стороны максимально. На выдохе руки выводим вперед и обнимаем себя максимально.

Количество повторов: 5- 7

Дыхание: руки разводим – вдох, исходное положение – выдох.



Комплекс 6

Разминка

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. Упражнение без колебательных движений, выполняем за счет сведения лопаток.

Количество повторов: 10-15 раз.

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



Упражнение 2. 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: 2 подхода по 7-10 раз.

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



Упражнение 3. Тянемся за рукой.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника выполнения: Одну руку поднимаем перед собой и тянемся сначала плечом вперед, затем тянем плечо назад. После снова плечо тянем вперед и возвращаемся в исходное положение. Амплитуда движения небольшая. Работает только плечо.

Количество повторов: 2 подхода по 10 раз.



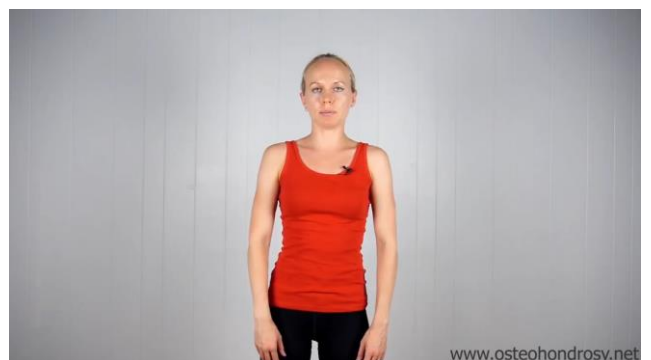
Упражнение 4. Отводим плечи назад.

Исходное положение: стоя, руки свободно опущены

Техника выполнения: Максимально отводим плечи назад, пытаемся свести лопатки вместе. Делаем круговые движения плечами. Помогаем активно руками.

Количество повторов: 6 подходов по 4 раза.

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



Упражнение 5. Упражнение с движением локтей.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой.

Техника выполнения: на выдохе сгибаем руки в локте и отводим их назад. Лопатки сводим вместе, затем возвращаемся в исходное положение. При этом лопатки также стараемся тянуть за руками.

Количество повторов: 10-15 раз.

Дыхание: сгибаем руки – выдох, выпрямляем – вдох.



Основная часть

Упражнение 6. Упражнение с лентой у стены.

Исходное положение: стоя, эластическая лента в руках. Один конец ленты прижимаем рукой к стене. Можно слегка отойти от стены, чтобы упор был устойчивее. Рука при этом на уровне плечевого сустава и находится параллельно полу. Другая рука с другим концом ленты четко перед собой со слегка согнутым локтем.

Техника выполнения: За счет сокращения мышц лопаток отводим руку в сторону и немного назад. Медленно возвращаемся обратно. Корпус неподвижен. Работает только рука. Потом меняем руку.

Количество повторов: 5 подходов по 4 раза на каждую руку.

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



После выполнения данного упражнения выполняем маятниковые движения руками, чтобы расслабить мышцы.

Упражнение 7. Отведение руки вниз с лентой.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. В руки взять эластическую ленту за концы и вытянуть перед собой.

Техника выполнения: Каждой рукой тянем ленту вниз. Туловище при этом не поворачиваем, а лишь ленту тянем за опускающейся рукой. Затем возвращаемся в исходное положение.

Если упражнение дается с трудом, то можно ленту взять за концы пошире, либо выполнить меньшее количество повторов. После выполнения упражнения руки встряхнуть и можно снова маятниковые движения руками выполнить для расслабления.

Количество повторов: 3 подхода по 4 раз на каждую руку.

Дыхание: руку тянем вниз - выдох, рука в исходное положение – вдох.



Упражнение 8. Растягивание ленты.

Исходное положение: стоя, ленту держим в руках чуть шире плеч ладонями вверх, локти прижимаем к себе, оставляем их четко по бокам от туловища.

Техника выполнения: на выдохе растягиваем ленту в сторону в небольшой амплитуде движений. Движения только в локтевых суставах.

Делаем упор на сведении лопаток вместе.

Для упрощения упражнения, можете руки развести чуть шире.

Количество подходов: 3 подхода по 4 раза.

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



Упражнение 9. «Выжимание» веса вверх.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе. Во второй гантель/бутылка с водой. При этом рука согнута в локте и параллельна туловищу.

Техника выполнения: «Выжимаем» руку с весом вверх, полностью выпрямляя руку. Возвращаемся в исходное положение. Туловище остается на месте, без наклона.

Количество повторов: 4 подхода по 4 раза.

Дыхание: руку вытягиваем вверх – выдох, исходное положение – вдох.



Упражнение 10. 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: 5 подходов по 4 раз.

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

Данное упражнение можно упростить, выполняя его на четвереньках.



Заминка

Упражнение 11. 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 в каждую сторону.

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 на спине.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Спина полностью лежит на полу. Руки вытянуты перед собой.

Техника выполнения: Прямые руки двигаются вверх, на максимуме достигая параллельного положения с полом. Затем возвращаемся в исходное положение. Спина при этом не прогибается, а остается прижатой к полу.

Количество повторов: 8-10 раз.

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



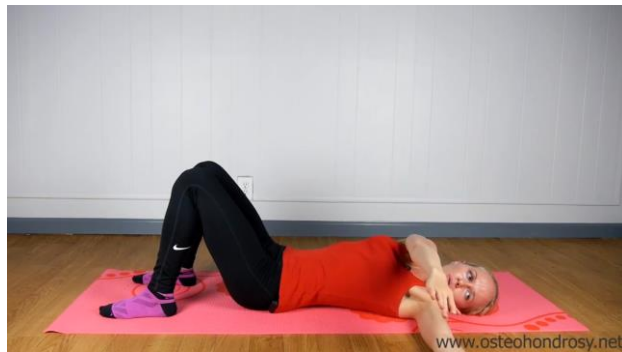
Упражнение 14. Потягивание рук из положения лежа.

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. Голову поворачиваем вслед за рукой.

Количество повторов: 7 – 10 раз на каждую руку.

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



Упражнение 15. 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.

