

# Упражнения для тренировки дома

Подготовила  
Студентка 11 Э группы  
Пак Анна

# БЫСТРОТА (СКОРОСТЬ)

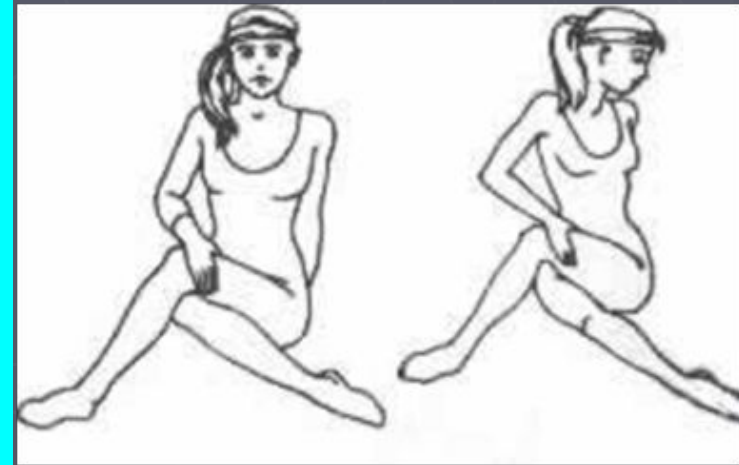


**это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью**



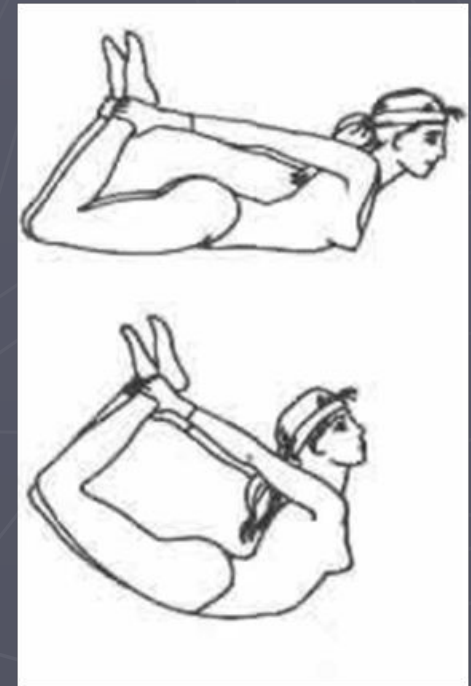
# 1 «КРЕНДЕЛЁК»

- ▶ Подтяните левое колено правой рукой вверх и к себе, Старайтесь подтянуть его как можно ближе к груди. Начинайте медленный разворот всем корпусом влево, пока не сможете оглянуться. Старайтесь как можно больше повернуться в талии. Посмотрите-ка, что находится сзади вас? Оставайтесь в этом положении на восемь счетов. Досчитав до восьми, вернитесь в начальную позу. Смените ногу. Теперь правая рука в упоре за спиной, сверху находится правая нога. Выполните упражнение в правую сторону. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.



## 2 «ПОЗА ЛУКА»

- ▶ На задержке дыхания начинаем разгибать ноги в коленях, одновременно поднимая грудь и голову. Внимание! Стараемся как следует прогнуться в пояснице! Голову откидываем бедра отрываем от пола. Следите, чтобы тело касалось пола в районе пупка.
- ▶ Считаем до восьми. Если можете, постарайтесь покачиваться взад-вперед, как лодка на морской глади. Досчитали. Расслабились, вернулись в исходное положение. Начинать с одного повторения, довести до 3-х.



# 3 «Оттягивание ноги назад»

- ▶ Начали медленно поднимать отведенную назад ногу. Тянем ее как можно выше, носок оттянут на себя. На носок особое внимание! Если вы будете его тянуть от себя, то измените направление тока крови, и вместо ягодиц эта кровь пойдет в икроножные мышцы. А мы работаем с ягодицами, наш носок оттянут на себя. Следите за локтями, весь упор приходится на все предплечье, лежащее на полу. Весь вес вашего тела сосредоточен на нем. Нельзя вместо локтей опираться только на ладони. Вы измените высоту положения позвоночника и обязательно его повредите. Неправильная поза иногда хуже, чем никакая. Так что будьте осторожны. Ягодицы не разваливать, старайтесь сжать их поплотнее. Почувствуйте, как напрягаются мышцы ягодиц! Замерли. Оставайтесь в этой позе на восемь счетов. Досчитали до восьми, расслабили мышцы, ногу опустили и вернулись в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги. Повторите по 3 раза упражнение для каждой ноги.



Спасибо за внимание!

