

# ТРЭНІРОЎКА ВА ЁМОВАХ КАЛОНІІ

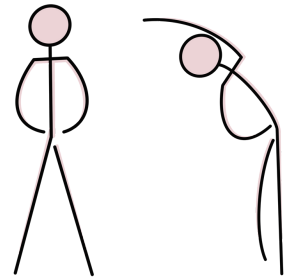
## БЛОК №1. РАСЦЯЖКА

Расцяжка паляпшае гнуткасць і пластычнасць, робіць цела больш падцягнутым і пруткім. Паляпшае прыток крыві да цягліцаў, што спрыяе больш хуткаму іх развіццю і ўзнаўленню пасля доўгага напружання і фізічных нарузак. Захоўвае рухомасць суставаў, зніжае рызыку атрымання траўмаў. Дапамагае прывесці ў норму абменныя працэсы ў арганізме.

### НАХІЛЫ Ё БОК

Станьце роўна. Адстаўце правую нагу назад і падыміце правую руку ўверх, нахіліце корпус улева і цягніцеся правай рукой у верхні левы вугал. Вярніцеся ў зыходнае становішча, а потым паўтарыце практыкаванне на левы бок.

**Зрабіце 10 паўтораў, чаргуючы бакі.**



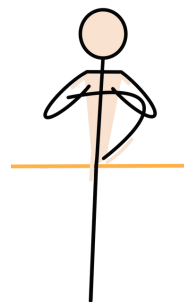
### РАСЦЯЖКА ЯГАДЗІЧНЫХ ЦЯГЛІЦАЎ СЕДЗЯЧЫ

Сядзьце на падлогу і выцягніце ногі ўперад перад сабой. Выпрастайце спіну, калі вам складана трымаць паставу, то можна аперціся спінай аб сцяну. Сагніце адну нагу ў калене такім чынам, каб калена было скіраванае ў бок. Вазьміцеся рукамі за галёнку/ ці збоку з вонкавай часткі ступні і пастарайцеся прыціснуць нагу да грудзей.

Галёнка павінна знаходзіцца паралельна да падлогі. Калі ў вас не атрымліваецца дацягнуцца да грудзей, то прыцягніце нагу да сябе на колькі гэта магчыма да таго моманту, пакуль не адчуецца боль у вобласці ягадзіцы.

**Затрымайцеся ў гэтым становішчы на 10-15-30 секундаў.** Вярніцеся ў зыходнае становішча, а потым паўтарыце практыкаванне з іншай нагой.

**Выканайце некалькі паўтораў, чаргуючы ногі.**



### РАСЦЯЖКА ПЯРЭДНЯЙ ПАВЕРХНІ СЦЯГНА (КВАДРЫЦЭПС СЦЯГНА)

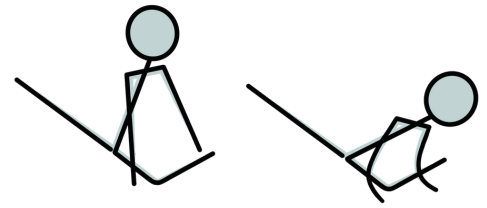
Ляжце на падлогу на жывот. Сагніце адну нагу ў калене і вазьміцеся рукой за шчыкалатку, дакраніцеся пяткай да ягадзіцы і нацягніце мысок. Пры выкананні намагайцеся не адрываць сцягно ад падлогі.



**Затрымайцеся ў дадзеным становішчы на 15-30 секундаў** і пастарайцеся расслабіцца. Потым вярніцеся ў зыходнае становішча. Памяняйце нагу і паўтарыце практыкаванне. **Зрабіце 2 падыходы на кожную нагу.**

## РАСЦЯЖКА ЯГАДЗІЧНЫХ ЦЯГЛІЦАЎ СЕДЗЯЧЫ

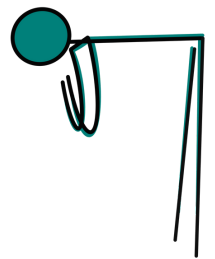
Сядзьце на падлогу, адну нагу сагнуце пад прамым вуглом перад сабой, другую нагу адвядзіце назад і выпрамце. Плаўна нахіліце корпус уперад такім чынам, каб дакрануцца грудзямі да сцягна, а перадплеччы рук пастаўце на падлогу.



**Затрымайцеся ў гэтым становішчы на 15-30 секундаў** і пастарайцеся расслабіцца. Вярніцеся ў зыходнае становішча. Потым памяняйце нагу і паўтарыце практыкаванне. **Зрабіце 2 падыходы на кожную нагу.**

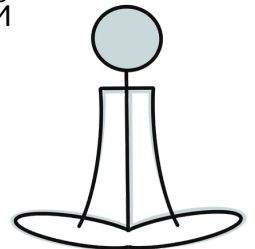
## РАСЦЯЖКА ЗАДНЯЙ ПАВЕРХНІ БЯДРА (БІЦЭПС БЯДРА)

Устаньце роўна, ногі прамыя, крыху сагнутыя ў каленях. Нахіліце корпус уперад, каб ён быў паралельна да падлогі. Рабіце спружыністыя рухі (лёгка пахістанні корпусам уверх і ўніз), лічачы да сямі. Спіна роўная, трымайце паставу. Вярніцеся ў зыходнае становішча. **Зрабіце 4-6 паўтораў.**



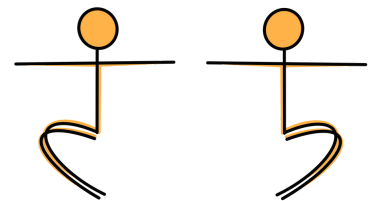
## ПРАКТЫКАВАННЕ «МАТЫЛЁК». РАСЦЯЖКА ЎНУТРАНАЙ ПАВЕРХНІ СЦЯГНА

Сядзьце на падлогу з роўнай спінай, складзіце ногі перад сабой такім чынам, каб калені былі накіраваныя ў бакі і ў ідэале дакраналіся да падлогі, а ступні прыціснутыя адна да адной. Калі ваша расцяжка не дазваляе каленямі дакранацца да падлогі, рабіце лёгкія спружыністыя рухі (пахістанні) нагамі, націскаючы рукамі на ўнутраную павярхню сцягна. **Выконвайце практыкаванне, арыентуючыся на ўласныя адчуванні.**



## СКРУЧВАННІ ПАЗВАНОЧНІКА ЛЕЖАЧЫ

Ляжце на падлогу на спіну і сагнуце ногі ў каленях. Ступні стаяць на падлозе і знаходзяцца побач з ягадзіцамі. Рукі раскіньце ў бакі далонямі ўніз. Плаўна павярніце корпус і галаву ўлева, а ногі ў правы бок і дакраніцеся каленямі да падлогі.



**Затрымайцеся ў гэтым становішчы на 10-15-30 секундаў** і расслабцеся. Вярніцеся ў зыходнае становішча, а потым паўтарыце практыкаванне ў супрацьлеглы бок. **Выканайце некалькі паўтораў, чаргуючы левы і правы бок.**

## БЛОК №2. ДЫХАЛЬНЫЯ ПРАКТЫКІ

### ДЫХАЛЬНАЯ ПРАКТЫКА 4-7-8

Пры стрэсе, трывожнасці і панічных атаках. Дапамагае адчуць сувязь з целам. Знайдзіце зацішнае месца і займіце зручнае становішча седзячы, заплюшчыце вочы. Зрабіце ўдых праз нос, **лічачы да чатырох**. Затрымайце дыханне і **палічыце да сямі**. Зрабіце моцны выдых, **лічачы да васьмі**. Дыхайце жыватом (пры ўдыху жывот напайняецца паветрам, пры выдыху выштурхоўвае паветра). **Паўтарыце неабходную колькасць разоў, пакуль не адчуецца поўнае расслабленне**. Арыентуйцеся на ўласныя адчуванні.

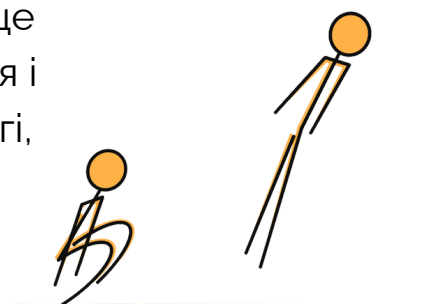
### ТЭХНІКА «РЭЛАКСАЦЫЙНЫЯ ПЯЦЁРКІ»

Дапамагае адцягнуцца ад дрэнных думак, змясціць фокус увагі на навакольную прастору і сканцэнтравацца на сабе і сваіх адчуваннях. Пры стрэсе, трывожнасці і панічных атаках. Знайдзіце 5 прадметаў канкрэтнага колеру (5 жоўтых, 5 чырвоных, 5 сініх, 5 зялёных, 5 аранжавых). Знайдзіце 5 прадметаў аднолькавай формы (5 круглых, 5 квадратных, 5 трохкутных, 5 прамакутных, 5 авальных). Знайдзіце 5 прадметаў з аднолькавага матэрыялу (5 драўляных, 5 жалезных, 5 шкляных, 5 пластыкавых, 5 тканінных). Прыслухайцеся да 5 разнастайных гукаў і 5 пахаў у навакольным асяроддзі. **Не рэкамендуецца, калі гукі раздражняльныя, а пахі непрыемныя**.

## БЛОК №3. ПРАКТЫКАВАННІ ДЛЯ ПАХУДЗЕННЯ

### ПРАКТЫКАВАННЕ «ЖАБА»

Займіце зыходную пазіцыю паўпрыседу. Рукі трымайце перад сабой. Намаганнем цягліцаў ног адштурхніцеся і зрабіце скачок наперад. Падчас палёту выпрамце ногі, а потым прыземліцеся ў зыходную пазіцыю паўпрыседу. Першапачаткова дакранайцеся да падлогі мыскамі, а потым пяткамі, каб не траўмаваць каленныя суставы.



**Паўтарыце неабходную колькасць скачкоў на працягу 3 хвілінаў** (час можна вар'іраваць у большы або меншы бок у залежнасці ад фізічнай падрыхтоўкі). Дыханне раўнамернае, не затрымліваем, рабіце выдых на намаганні ў момант скачка. **Зрабіце 2 паўторы з перапынкам у 1 хвіліну**. **Рэкамендуецца выконваць на свежым паветры або ў памяшканні, дзе дастаткова прасторы і хапае кіслароду**.

## **ВАКУУМ ЖЫВАТА**

Устаньце, пастаўце ногі на шырыне плячэй, спіна роўная, корпус нахілены ўперад. Зрабіце марудны і глыбокі ўдых праз нос. Потым марудна выдыхніце ўсё паветра без астачы праз рот, адначасова ўцягваючы жывот да максімальна магчымага ліміту. **Трымайце цягліцы жывата напружанымі на працягу 30 секундаў.** Расслабцеся і зрабіце ўдых праз нос, вярніцеся ў зыходнае становішча. **Выканайце 5 паўтораў.** Затрымка дыхання не павінна быць доўгай, асабліва для навічкоў. У працэсе можна павялічваць як працягласць, так і колькасць падыходаў. Прыслухоўвайцеся да ўласных адчуванняў і арыентуйцеся на самаадчуванне. Рэкамендуецца рабіць зранку нашча 2-3 разы на тыдзень. **Забаронена рабіць пры цяжарнасці і падчас крытычных дзён.**

**СПОРТ – ДЛЯ АДВАЖНЫХ ДУХАМ! СІЛА ДУХУ  
ЗНУТРЫ НАС САМІХ!**