

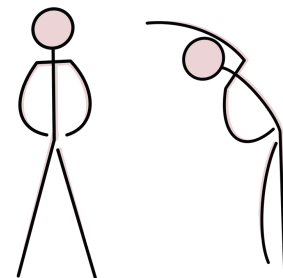
ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ КОЛОНИИ

БЛОК №1. РАСТЯЖКА

Растяжка улучшает гибкость и пластичность, делает тело более подтянутым и упругим. Улучшает приток крови к мышцам, что способствует более быстрому их развитию и восстановлению после длительного напряжения и физических нагрузок. Сохраняет подвижность суставов, снижает риск получения травм. Помогает привести в норму обменные процессы в организме.

НАКЛОНЫ В БОК

Встаньте прямо. Отставьте правую ногу назад и поднимите правую руку вверх, наклоните корпус влево и тянитесь правой рукой в верхний левый угол. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение на левую сторону. **Сделайте 10 повторений, чередуя стороны.**



РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ СИДЯ

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед перед собой.

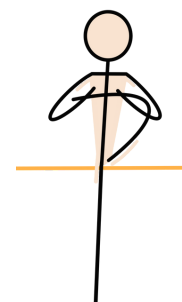
Выпрямите спину, если вам сложно держать осанку, то можно опереться спиной о стену. Согните одну ногу в колене таким образом, чтобы колено было направлено в сторону.

Возьмитесь руками за голень/ или сбоку с наружной части стопы и постарайтесь прижать ногу к груди.

Голень должна находиться параллельно полу. Если у вас не получается дотянуться до груди, то притяните ногу к себе на сколько это возможно до тех пор, пока не почувствуете болевые ощущения в области ягодицы.

Задержитесь в этом положении на 10-15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение с другой ногой.

Выполните несколько повторений чередуя ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (КВАДРИЦЕПС БЕДРА)

Лягте на пол на живот. Согните одну ногу в колене и возьмитесь рукой за лодыжку, коснитесь пяткой ягодицы и натяните носок.

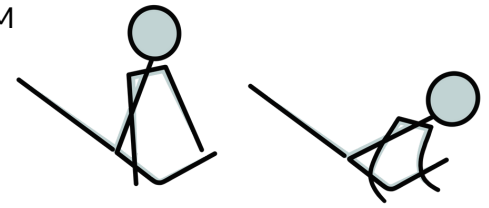
При выполнении старайтесь не отрывать бедро от пола.

Задержитесь в данном положении на 15-30 секунд и постарайтесь расслабиться. Затем вернитесь в исходное положение. Поменяйте ногу и повторите упражнение. **Сделайте 2 подхода на каждую ногу.**



РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ СИДЯ

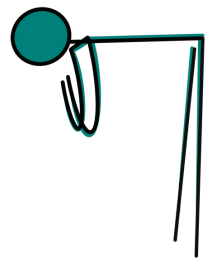
Сядьте на пол, одну ногу согните под прямым углом впереди себя, вторую ногу отведите назад и выпрямите. Плавно наклоните корпус вперед таким образом, чтобы коснуться грудью бедра, а предплечья рук поставьте на пол.



Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд и постарайтесь расслабиться. Вернитесь в исходное положение. Затем поменяйте ногу и повторите упражнение. **Сделайте 2 подхода на каждую ногу.**

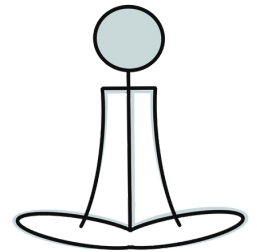
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (БИЦЕПС БЕДРА)

Встаньте прямо, ноги прямые, слегка согнуты в коленях. Наклоните корпус вперед, чтобы он был параллельно полу. Делайте пружинистые движения (легкие покачивания корпусом вверх и вниз), считая до семи. Спина прямая, держите осанку. Вернитесь в исходное положение. **Сделайте 4-6 повторений.**



УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА». РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА.

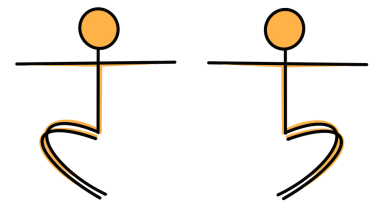
Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой таким образом, чтобы колени были направлены в стороны и в идеале касались пола, а стопы прижаты друг к другу. Если ваша растяжка не позволяет коленями касаться пола, делайте легкие пружинистые движения (покачивания) ногами, нажимая руками на внутреннюю поверхность бедра.



Выполняйте упражнение, ориентируясь на собственные ощущения.

СКРУЧИВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ЛЕЖА

Лягте на пол на спину и согните ноги в коленях. Стопы стоят на полу и находятся рядом с ягодицами. Руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Плавно поверните корпус и голову влево, а ноги в правую сторону и прикоснитесь коленями к полу.



Задержитесь в этом положении на 10-15-30 секунд и расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение в противоположную сторону. **Выполните несколько повторений, чередуя левую и правую стороны.**

БЛОК №2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА 4-7-8

При стрессе, тревожности и панических атаках. Помогает почувствовать связь с телом. Найдите укромное место и займите удобное положение сидя, закройте глаза. Сделайте вдох через нос, **считая до четырех**. Задержите дыхание и **досчитайте до семи**. Сделайте мощный выдох, **считая до восьми**. Дышите животом (при вдохе живот наполняется воздухом, при выдохе выталкивает воздух). **Повторите необходимое количество раз, пока не почувствуете полное расслабление.**

ТЕХНИКА «РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПЯТЁРКИ»

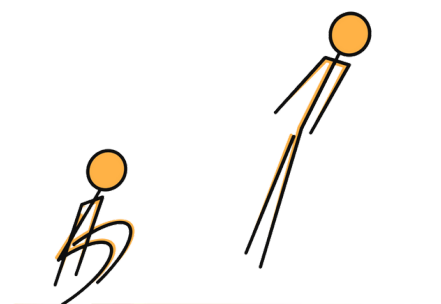
Помогает отвлечься от плохих мыслей, сместить фокус внимания на окружающее пространство и сконцентрироваться на себе и своих ощущениях. При стрессе, тревожности и панических атаках.

Найдите 5 предметов определенного цвета (5 желтых, 5 красных, 5 синих, 5 зеленых, 5 оранжевых). Найдите 5 предметов одинаковой формы (5 круглых, 5 квадратных, 5 треугольных, 5 прямоугольных, 5 овальных). Найдите 5 предметов из одинакового материала (5 деревянных, 5 железных, 5 стеклянных, 5 пластиковых, 5 тканевых). Прислушайтесь к 5 различным звукам и 5 запахам в окружающем пространстве.

БЛОК №3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЯГУШКА»

Займите исходную позицию полуприседа. Руки держите перед собой. Усилим мышц ног оттолкнитесь и сделайте прыжок вперед. Во время полета выпрямите ноги, а затем приземлитесь в исходную позицию полуприседа. Изначально соприкасайтесь с полом носками, а затем пяткой, чтобы не травмировать коленные суставы.



Повторите необходимое количество прыжков в течение 3 минут (время можно варьировать в большую, либо меньшую сторону в зависимости от физической подготовки). Дыхание равномерное, не задерживаем, делайте выдох на усилия в момент прыжка. **Сделайте 2 повтора с перерывом в 1 минуту.** Рекомендуется выполнять на свежем воздухе, либо в помещении, где достаточно пространства и хватает кислорода.

ВАКУУМ ЖИВОТА

Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, спина прямая, корпус наклонен вперед. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Затем медленно выдохните весь воздух без остатка через рот, одновременно втягивая живот до максимально возможного предела. **Держите мышцы живота напряженными в течение 30 секунд.** Расслабьтесь и сделайте вдох через нос, вернитесь в исходное положение. **Выполните 5 повторений.** Задержка дыхания не должна быть длительной, особенно для новичков. В процессе можно увеличивать как длительность, так и количество подходов. Прислушивайтесь к собственным ощущениям и ориентируйтесь на самочувствие. **Рекомендуется делать утром натощак 2-3 раза в неделю. Запрещено делать при беременности и во время критических дней.**

СПОРТ – ДЛЯ ХРАБРЫХ ДУХОМ! СИЛА ДУХА
ВНУТРИ НАС САМИХ!