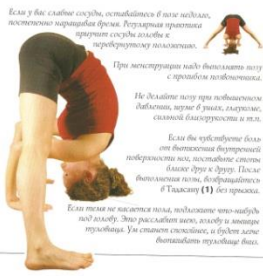


# ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

## Тренер Фоминых С.Ю.

### Четверг

1. Разминка (махи, вращения, выкруты, растяжка)
2. Прыжки на скакалке 1 минута
3. 10 вращений руками в наклоне вперед
4. 10 одновременных вращений назад
5. Наклоны стрелочкой вправо-лево (видео выполнения в группе)
6. Сидя наклоны стрелочкой к ногам (видео выполнения в группе)
7. Блок №1, 10 секунд работа +10 секунд отдых, повторить 3 раза
  - 1) Берпи 10 раз
  - 2) Упор лежа попеременное вращение рукой (тазт в неподвижном положении)
  - 3) Ноги кроль сидя на полу, руки в упоре сзади
  
8. Блок №2, интервал 10 секунд, повторить 3 раза
  - 1) Планка с опорой о стену (сед у стены) – 10 секунд
  - 2) Приседания лицом к стене, пятки от пола не отрывать. 10 раз
  - 3) Ходьба на стул (10 раз правая+10 раз левая нога)
  - 4) Берпи 10 раз
  
9. Блок №3, интервал 10 секунд, повторить 3 раза
  - 1) Связка отжиманий:  
8 отжиманий+4 подхода  
4 отжиманий +2 счетов внизу  
4 отжиманий +3 счетов внизу
  - 2) Связка планка:  
2 счетов прямая + 2 счетов Бокова (правая рука)+2 скручивания (правая рука) + 2 счетов боковая (левая рука)+2 скручивания (левая рука)+2 счетов прямая
  - 3) Отжимания из упора сзади от 2-х стульев 5 раз средний темп+5 раз максимально
- 10.1 минута пресс гимнасток из видео
11. Раскрытие плечевых суставов по видео <https://www.youtube.com/watch?v=xgnlgZUOAs&featu..>
- 12.10 секунд



Если у вас слабые суставы, оставайтесь в позе надолго, постепенно нормируя форму. Регулярная практика приучит суставы двигаться к привычному положению.

При инвертировании надо выталкивать лодыжку с помощью лопаточника.

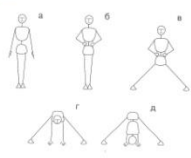
Не делайте позу при болезненности лодыжек, ищите в позе, максимум, сильный базорастяжки и т.д.

Если вы чувствуете боль от выталкивания внутренней поверхности ног, используйте скотч (ближе друг к другу). После вытолкнув ноги, возвращайтесь в Такасана (1) без приседа.

Если ноги не касаются пола, подложите что-нибудь под лодыжки. Это раскочует ноги, лодыжки и икры, улучшит кровообращение. Ум становится спокойнее, и бредит легче выталкивать туловище вперед.

Растягивает и укрепляет мышцы ног и туловища. Дает отдых мозгу после активной практики поз стоя. Готовит мозг к практике перевернутых поз, в особенности, к стойке на голове. Помогает избавиться от комплекса страха.

**празарита надоттанасана Поза с широко расставленными и вытянутыми ногами 10**



Стоя в Такасана (1), поставьте руки на талию. Без приседа расставьте стопы в стороны широко — на 1,2 — 1,4 м. Вытяните ноги в колени, сделайте вдох. На выдохе вытяните туловище вперед, чтобы оно стало параллельно полу. Поставьте ладони на пол запястьями под плечи, пальцы рук вытяните вверх. Вытяните переднюю часть туловища вперед, поднимите голову, сделайте вдох. На выдохе согните руки в локтях, опустите голову там же на пол. Если голова касается пола, проведите выдох назад так, чтобы верхняя часть руки была параллельна полу, а локоть — перпендикулярна. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. Дышите спокойно. На вдохе вернитесь в предыдущее положение. Вытяните позвоночник. Поставьте руки на талию и на вдохе, сохраняя ноги сильными и вытянутыми, поднимитесь. Без приседа сблизьте пятки, затем пальцы ног, снова пятки и аккуратно соедините ноги в Такасана (1).

**13.10 секунд**



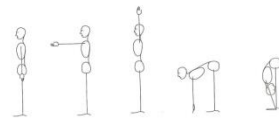
Для того, чтобы растянуть заднюю поверхность ног на начальном этапе, присядьте, и только при максимальной в выдохе вытолкните только обвисшую верхнюю Уттанасана, например Ардха Уттанасана (12).

Если руки не достают пола, поставьте их на опору.

Во время инвертирования лопаточником следует выталкивать лодыжку с помощью лопаточника, скотча, и опорой под пальцы рук.

Интенсивно растягивает и укрепляет мышцы задней поверхности ног и спины. Успокаивает мозг, снимая повышенную нервную возбудимость и усталость. Помогает при депрессивных состояниях.

**уттанасана Поза ПОЛНОГО ВЫТЯЖЕНИЯ 11**



Стоя в Такасана (1), вытяните руки вперед, разворачивая ладони и внутреннюю поверхность рук к центру. Поднимите ладони вверх. Сделайте вдох. На выдохе вытяните руки и туловище вперед. Поставьте кончики пальцев рук на пол чуть впереди стоп. Вытяните позвоночник, сделайте вдох. На выдохе прижмите ладони к полу с двух сторон от стоп, сблизьте руки в локтях, вытяните туловище вниз и коснитесь лбом голени. Не напрягайте живот, шею и голову. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На вдохе вытяните руки и позвоночник, поднимите голову. Со следующим выдохом, вытягивая руками туловище вперед и вверх, вернитесь в Такасана (1).

**14.10 секунд**



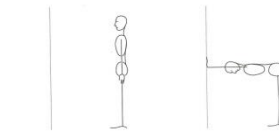
Следите за тем, чтобы без туловища и руки были вытянуты в одну ровную линию, параллельно полу. Не прогибайтесь поперек бедра и не выталкивайте его вперед. Тяните руки и туловище от стены, в направлении сильных вытянутых ног.

Стойте крепко на обеих ступнях, аккуратно выталкивайте ноги. Следите за тем, чтобы ноги были перпендикулярны полу.

Если вы испытываете регулярную боль в спине при выполнении этой позы, обратитесь к опытному преподавателю!

Растягивает ноги, туловище и руки. Учат мышцы спины и позвоночник равномерно вытягиваться вперед.

**ардха уттанасана полу- уттанасана 12**



Встаньте лицом к стене на расстоянии примерно 1 м от нее. Разведите стопы на ширину таза, внутренние края стоп параллельно друг другу. Подтяните коленные чашечки вверх и втяните плоть переднего бедра. Сохраняя ноги сильными, вытяните руки и туловище вперед. Поставьте ладони на стену так, чтобы средние пальцы рук были направлены вверх, а остальные пальцы вытяните в стороны от средних. Держите руки параллельными друг другу, не сгибая локти. Расслабьте шею и голову, сохраняя их на линии рук. Смотрите в направлении пола. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 30 секунд — 1 минуту.

**15.10 секунд**

Не оставайтесь в позе долго, если вы склонны к гипертензии и повышенному давлению.



Если лоб не достает до пола, положите под лоб деревянный брусок, книгу или платяную подушку.

Колени раздвинуть так, чтобы между ними поместился кулак.

Руки раздвинуть на ширину плеч.

Пальцы раздвинуть вверх.

Мягко вытягивает мышцы спины. Дает отдых мозгу. Снимает усталость и повышенную нервную возбудимость. Помогает при гипертонии. С этой асаны хорошо начинать занятие, особенно вечером. Также ее можно использовать для отдыха между позами стоя, когда вы чувствуете, что устали.

**адхо мукха вирасана**  
поза героя лицом вниз 14



Сидя на полу в Ваджрасане (29), разведите колени в стороны на расстояние примерно 60–70 см. Соедините большие пальцы ног. Вытяните туловище вперед, поставьте пальцы рук на пол между ногами. Слегка приподнимите голову, вытягивая вверх переднюю поверхность туловища. На выдохе вытяните руки и туловище вперед, опустите лоб на пол. Держите руки вытянутыми на ширине плеч (параллельно друг другу). Хорошо прижмите кожу ладоней к полу. Раздвиньте все пальцы рук в стороны от среднего. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На выдохе приблизьте ладони к коленям, поднимите туловище, затем шею и голову. Сядьте.

16.10 секунд

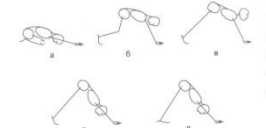


Если у вас болят пальцы, разберите ладони на пальцы так, чтобы между ними поместился кулак, и удерживайте пальцы друг за друга.

Сядьте на колени. Если у вас жесткие руки, круто вращайте большим пальцем ладони вперед и выворачивайте обратным рукам от себя пальцы. Вытяните часть плеч-плечевых суставов к полу. Если ладони слишком жесткие, приподнимайте их от пола так, чтобы они не провалились, и не толкайте ладони вперед. Руки должны быть вывернуты параллельно друг другу.

Активно вытягивает мышцы спины, рук и ног. Дает отдых мозгу. Снимает усталость и повышенную нервную возбудимость. Помогает при гипертонии и некоторых проблемах с мозгом. В сочетании с Упашисаной (13) эту позу хорошо выполнять в начале занятия и в перерывах между позами стоя.

**адхо мукха шивасана**  
поза собаки мордой вниз 15-1



Сидя в Ашо мукха ваджрасане (14), разведите пальцы ног, поставьте ладони и колени от пола. Вытяните руки в ладони, ноги в колени. Хорошо прижмите обе ладони к полу, вытягивая средние пальцы рук вперед, в отдаленные пальцы — вперёд в стороны. Слегка приподнимите голову, втяните позвоночник и вытяните переднюю сторону туловища к голове. Оттолкнитесь ладонями от пола, вытяните руки и туловище в одну линию. Расслабьте шею и голову так, чтобы голова находилась между руками. Максимально вытяните ноги, давя лопатками коленими верхней мышцей передней бедра, вытяните заднюю поверхность бедра, приподнимите соединительные кости к голове. Сначала не опускайте пятки на пол. Ваше тело должно напоминать ровный треугольник с вершиной в области седла. Держите руки, туловище и ноги полностью вытянутыми. Живот, шея и голова расслаблены и не тянут. Вытягивайте ноги и стопы, медленно опускайте пятки на пол. Если вытяжение хорошее, слегка поднимите пятки. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 30 секунд — 1 минуту. С выдохом опуститесь в Ашо мукха ваджрасану (14) и расслабитесь.

17.10 секунд



Важно научиться преодолеть сопротивление от мышц, а не от позвоночника. Тогда вы сможете избежать боли в нижней части спины.

Опускайте к полу коленки и крестец, не сжимая пальцы ладоней, и тяните позвоночник вперед и вверх от переднего края коврика.

Мышцы передней поверхности бедра поднимайте вверх, не раздвигая их наружу.

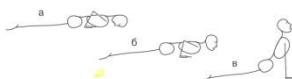
Если у вас болят пальцы, разберите ладони и всю руку наружу, начиная от запястий суставов.

Если у вас высокое давление, не поднимайте лоб.

В позы с прогибом назад можно также входить на выдохе. Это снижает мышечное напряжение для сердца и мозга.

При раздвирании лба в области локтей и крестца обратитесь к опознающему преподавателю.

Женщинам нежелательно делать эту позу во время менструации.



Активно вытягивает мышцы передней части тела. Удлиняет переднюю поверхность позвоночника. Учит позвоночник вытягиваться назад. Укрепляет руки и запястья. Тонизирует органы брюшной полости и железы внутренней секреции. Стимулирует нервную систему, снимая состояние вялости и апатии.

**урдхва мукха шивасана**  
поза собаки мордой вверх 16-1

Лягте на живот. Опустите лоб на пол. Вытяните ноги, разведя стопы в стороны на ширину таза. Ноги должны быть параллельны друг другу. Прижмите к полу плечи, вытягивая пальцы ног назад. Прижмите к полу ладони с двух сторон от ладоней. Хорошо раскройте кожу ладоней на полу, средние пальцы рук направьте вперед, остальные — вперёд в стороны. На выдохе оторвите от пола лоб, туловище и всю переднюю поверхность ног, сохраняя прижатыми к полу ладони и плечи. Вытяните голову, сохраняя прижатыми к полу ладони и плечи. Вытяните грудную клетку в стороны от центра и поднимите ее максимально высоко, не поднимая плечи. Втяните лопатки внутрь туловища и опустите их вниз. Не сжимая запяток, слегка приподнимите голову. Смотрите в направлении потолка. Не задерживайте дыхание. Оставайтесь в позе 15–20 секунд, стараясь сохранять течение дыхания максимально свободным; в живот — положить лоб на пол или на ладони (см. 17).