

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

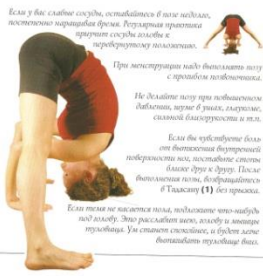
Тренер Фоминых С.Ю.

Среда

1. Разминка (махи, вращения, выкруты, растяжка)
2. Бег на месте 1 минут
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

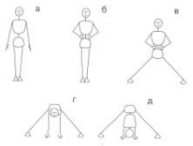


При инвертировании надо выталкивать лодку с поверхности пола.

Не делайте лодку при необходимости. Лодка, даже в воде, является сильной базой для спины и т.д.

Если вы чувствуете боль от выталкивания лодки, попробуйте сделать лодку ближе друг к другу. После выталкивания лодки, возвращайтесь в Такасана (1) без прыжка.

Если лодка не выталкивается, подложите что-нибудь под лодку. Это сделает лодку, и будет легче выталкивать лодку в воду.



празарита надоттанасана Поза с широко расставленными и вытянутыми ногами 10

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.

Стоя в Такасана (1), поставьте руки на талию. Без прыжка 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, сделайте вдох, опустите голову там же на пол. Если голова касается пола, проведите выдох назад так, чтобы верхняя часть руки была параллельна полу, а локоть — перпендикулярен. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. Дышите спокойно. На вдохе вернитесь в предыдущее положение. Вытяните позвоночник. Поставьте руки на талию и на выдохе, сохраняя ноги сильными и вытянутыми, поднимитесь. Без прыжка сблизьте пятки, затем пальцы ног, снова пятки и аккуратно соедините ноги в Такасана (1).

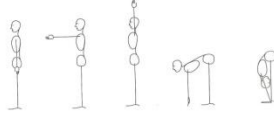
13.10 секунд



Для того, чтобы растянуть заднюю поверхность ног на начальном этапе, присядьте, и только при необходимости в верхней части стойки выполняйте только обмеченную вариацию Уттанасаны, например Ардха уттанасана (12).

Если руки не достают пола, поставьте их на опору.

Во время инвертирования лодкам следует выталкивать лодку лодку с разбеганными стопами, прыжком вытолкнуть лодку и опорой под пальцы рук.



уттанасана Поза ПОЛНОГО ВЫТЯЖЕНИЯ 11

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

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, сгибая 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 вдохом, вытягивая руками туловище вперед и вверх, вернитесь в Такасана (1).

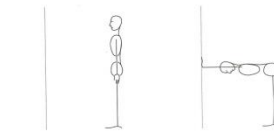
14.10 секунд



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

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

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



ардха уттанасана полу- уттанасана 12

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

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 останавливайтесь 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 асаной 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



Сидеть на пят 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

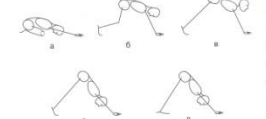


Если у вас болят пальцы, разбейте ладони на три части, чтобы выдох был направлением ног вперед, и удерживайте пальцы друг за друга.

Сядьте на колени. Если у вас жесткие руки, круто вращайте большим пальцем ладони вперед и выворачивайте обратным рукам от пола в ладони. Вытяните часть плеч от ладоней к полу. Если ладони слишком жесткие, приподнимайте их от пола так, чтобы они не провалились, и не толкали вперед ладони. 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 Упдхвасаной (13) эту позу хорошо выполнять в начале занятия и в перерывах между позами стоя.

адхо мукха шванасана
поза собаки мордой вниз 15-1



Сидя в Ашо мукха ваджрасане (14), разведите пальцы ног, поставьте ладони в колени. 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, для этого подтяните колени вверх 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 спину, 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 талии, и 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 разбегаясь их наружу.

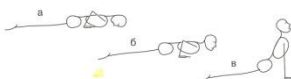
Если у вас болят пальцы, разбейте ладони и всю руку на три части, начиная от тыльной стороны суставов.

Если у вас высокое давление, не поднимайте лоб.

В позе с прогибом назад можно также बैठать на выдохе. Это сведет к минимуму напряжение для сердца и мозга.

При разрыве боли в области поясницы и крестца обратитесь к опытному преподавателю.

Женщинам нельзя 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 шванасана
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 затылок, 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).