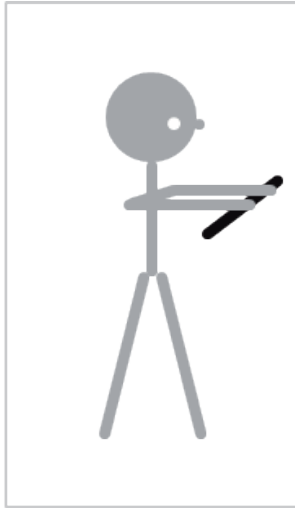
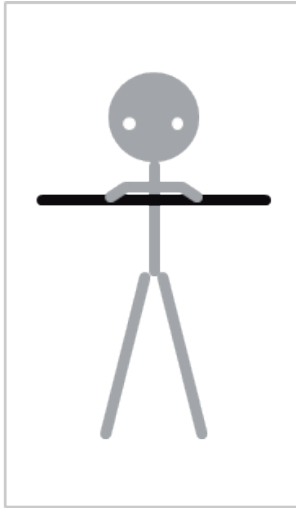




Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ



1. ПОВОРОТЫ 20 повторений, 10 / каждая сторона

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

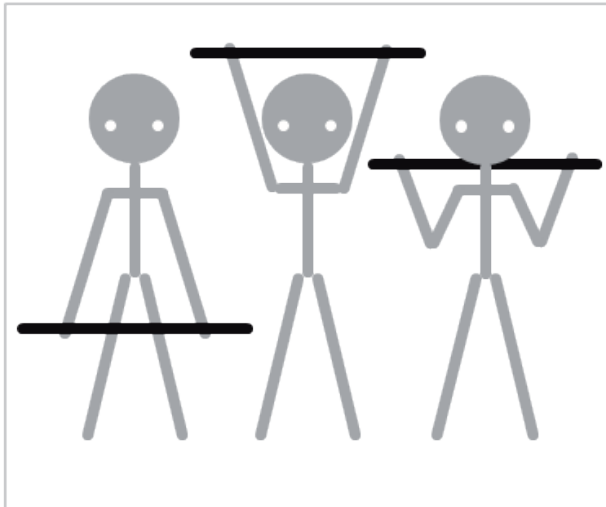
- Ноги и руки на ширине плеч
- Руки прямые, вытянуты вперед
- Ухватитесь за гимнастическую палку так, чтобы руки были на ширине плеч
- Слегка согните ноги в коленях

ВНИМАНИЕ:

- Втяните живот
- Опустите плечи
- Таз направлен вперед
- Разогреваем верхнюю часть корпуса
- Вдох: когда корпус смотрит прямо, Выдох: при повороте

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Слегка поворачивайте верхнюю часть корпуса из стороны в сторону
- Руки слегка согнуты в локтях
- Палка остается в горизонтальном положении



2. ПОДЪЕМ-ОПУСКАНИЕ-ВВЕРХ-ВНИЗ 20 повторений

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

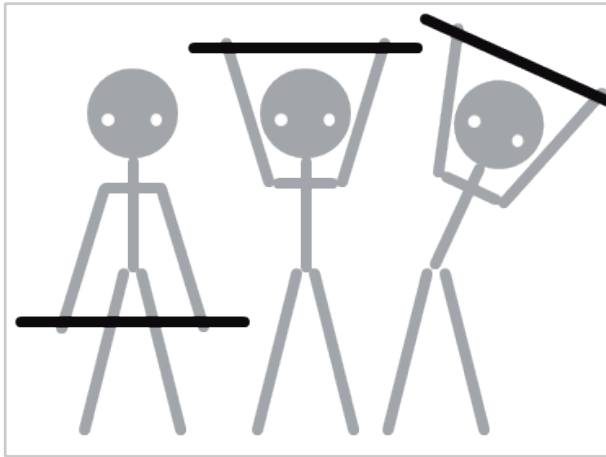
- Ноги и руки на ширине плеч
- Ухватитесь за палку так, чтобы руки были чуть шире плеч
- Держите палку впереди
- Руки внизу

ВНИМАНИЕ:

- Втяните живот
- Не отклоняйтесь назад
- Колени слегка пружинят
- Улучшаем кровообращение в области плеч

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Вдох: Поднимите палку над головой
- Выдох: Отведите палку за плечи и опустите
- Вдох: Поднимите палку над головой
- Выдох: Опустите палку перед собой



3. БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ 20 повторений, 10 / одна сторона

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

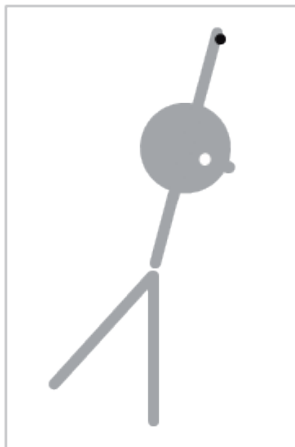
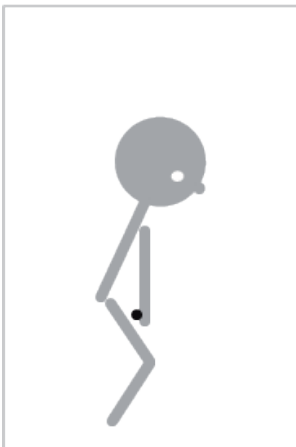
- Ноги и руки на ширине плеч
- Ухватитесь за палку так, чтобы руки были чуть шире плеч
- Слегка согните ноги в коленях

ВНИМАНИЕ:

- Пятки плотно прижаты к полу
- Наклонитесь в сторону, держите корпус ровно
- Выполняйте, ориентируясь на свои ощущения, так, чтобы не нарушалось дыхание
- Растяжка боковых мышц корпуса

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Вдох: Поднимите руки вверх
- Выдох: Наклонитесь в сторону и задержитесь в таком положении на некоторое время
- Вернитесь в исходное положение и опустите руки



4. РАСТЯЖКА КОРПУСА 20 повторений, 10 / каждая сторона

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

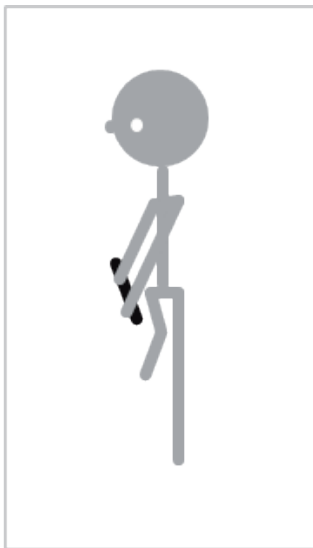
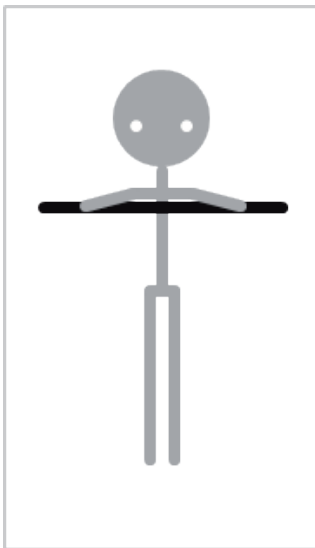
- Ноги и руки на ширине плеч
- Широко ухватитесь за палку
- Колени и пальцы ног направлены вперед

ВНИМАНИЕ:

- Втяните живот
- Стопы не обязательно должны отрываться от пола
- Растягиваем позвоночник

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Присядьте, держа палку на бедрах
- Потянитесь вверх таким образом, чтобы руки были слегка направлены вправо и левая нога была выпрямлена и была направлена слегка назад и влево
- Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое для другой стороны тела



5. ПОДНЯТИЕ КОЛЕНЕЙ + ПОВОРОТЫ КОРПУСА 20 повторений, 10 / каждая сторона

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

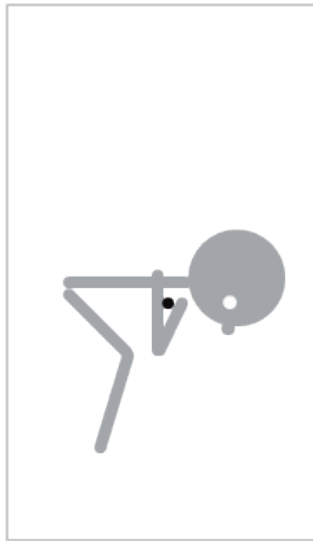
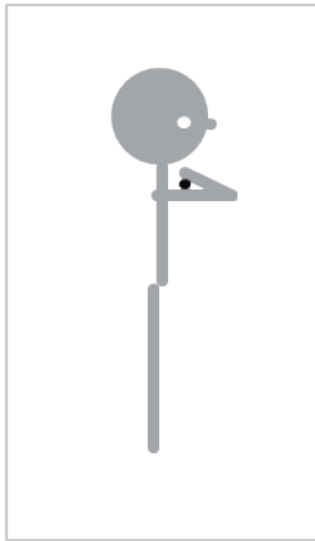
- Стопы параллельно друг другу
- Широко ухватитесь за палку
- Руки прямые, вытянуты вперед

ВНИМАНИЕ:

- Держите руки прямо, опускайте их по бокам рядом с бедрами
- Втяните живот
- Можно смотреть по ходу движения или выбрать неподвижную точку перед собой, чтобы было легче удерживать равновесие
- Улучшаем гибкость позвоночника и учимся держать равновесие

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Согните одну ногу в колене и поднимите ее
- Поверните корпус в сторону согнутой ноги
- Вернитесь в исходное положение



6. НАКЛОНЫ 10 повторений

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

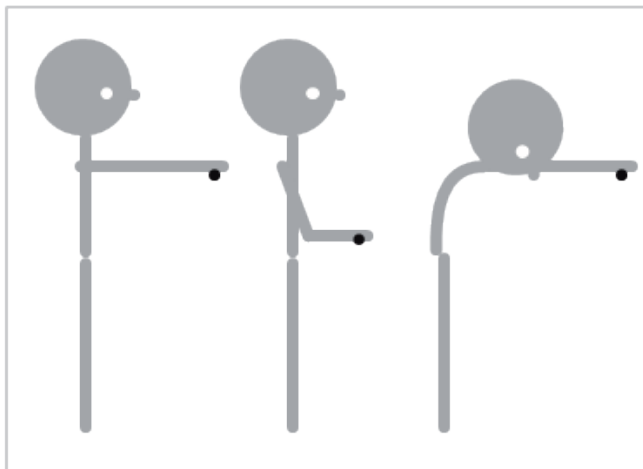
- Ноги на ширине плеч, колени и пальцы ног направлены вперед
- Слегка согните ноги в коленях
- Положите палку на плечи впереди
- Перекрестно ухватитесь за палку

ВНИМАНИЕ:

- Движение осуществляется за счет поворота тазобедренного сустава
- Смотрите вперед по ходу движения
- Позвоночник в обычном физиологическом положении
- Выдох: при наклоне вперед
- Вдох: при возвращении в вертикальное положение
- Растяжка задней поверхности бедра

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Наклонитесь вперед до угла 90 градусов, спину держите прямо
- Вернитесь в исходное положение



7. ГРЕБЛЯ 20 повторений

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

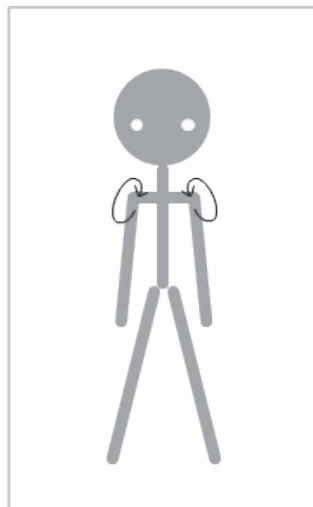
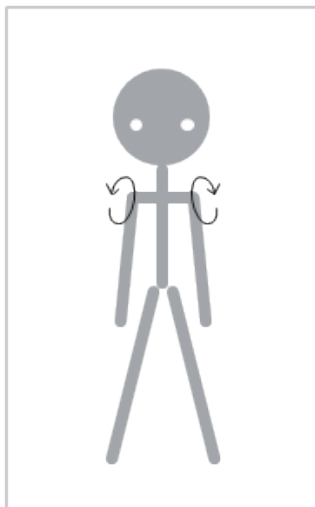
- Ноги на ширине плеч
- Ухватитесь за гимнастическую палку так, чтобы руки были на ширине плеч, руки держите прямо, перед собой

ВНИМАНИЕ:

- Таз неподвижен
- Повышаем гибкость верхней части спины
- Вдох: При отводе корпуса назад
- Выдох: При растяжении / скручивании корпуса

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- Отведите локти назад, держа их рядом с корпусом, сведите лопатки
- Вытяните руки с палкой вперед, округлите верхнюю часть спины



8. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ:

- В обе стороны
- Без палки