**КОМПЛЕКС ДЛЯ УСИЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГОКАРКАСА**

**!!! Не забывайте о дыхании. Во время физической активности мышцы требуют достаточное количество кислорода, поэтому если вы не будете правильно дышать во время выполнения упражнений, то мышечные и хрящевые ткани не будут питаться должным образом. Начинайте упражнение со вдоха, а заканчивайте выдохом.**

**Разминка**

**!!! Все упражнения, независимо от тренируемой области или степени подготовки, должны начинаться с разминки. Только при условии, что мышцы будут хорошо разогреты, можно избежать травм. Для этого достаточно выделить 5-10 минут времени. Исходное положение для разминки – встав прямо, ноги поставьте на ширине плеч.**

* стоя ровно, делайте поочередно наклоны вперед, назад, вправо и влево. Все движения должны быть плавными;
* вращайте плечами сначала вперед, а потом смените направление;
* максимально поднимите плечи вверх и, зафиксировав их в верхней точке на 1-2 секунды, медленно опустите;
* правую руку выпрямите перед собой, а левую – сзади. Выполняйте махи руками вперед-назад;
* руки поставьте на талию и вращайте бедрами, сначала за часовой стрелкой, а потом против;
* держа ноги прямыми, наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться пальцами рук поверхности пола;

****

* поднимите руки и сделайте глубокий вдох. Затем медленно опустите руки, сделав выдох.

**ГИМНАСТИКА**



**1 картинка исходное положение.**

**Упражнение 1.**

Поднимаем 6 раз одну руку вверх.

**Упражнение 2.**

Поднимаем вторую руку 6 раз вверх.

**Упражнение 3.**

Поднимаем одну ногу вверх 6 раз.

**Упражнение 4.**

Поднимаем вторую ногу вверх 6 раз.

**2 картинка.**

**Упражнение 5.**

Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу 6 раз.

**3 картинка.**

**Упражнение 6.**

Одновременно поднимаем вверх левую руку и правую ногу 6 раз.

**Упражнение 7-8.**

Исходное положение стоя на коленках, руки на ладонях прямые, упор на коленки и ладони.

Поочередно поднимаем 6 раз одну руку вверх, затем вторую 6 раз вверх.

**Упражнение 9-10.**

Исходное положение стоя на коленках, руки на ладонях прямые, упор на коленки и ладони.

Поочередно поднимаем 6 раз одну ногу вверх, затем вторую 6 раз вверх.

**Упражнение 11.**

Одновременно поднимаем вверх левую руку и правую ногу 6 раз.

**Упражнение 12.**

Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу 6 раз.

**4 картинка.**

**Упражнение 13.**

«Лодочка»

Перекаты руки-ноги.

**Упражнение 14.**

И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – поднимаемся на носки, руки вверх, тянемся за ними, вдох

2 – опускаемся в И.п. – выдох.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**