

### **3. Занятие**

#### **Тема: Упражнения для растяжки пресса**

Здравствуйтесь, ребята!

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Но т.к. мы сегодня решили устроить отдельное занятие для начала сделайте несколько упражнений:

1. Суcтавная разминка: покpутите суcтавами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег на месте с высоким подниманием коленей, прыжки через скакалку.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке. Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому на дистанционном обучении их не делаем.

#### **1. Наклон вбок**



Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

## 2. Скручивание позвоночника лёжа



Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу