

## 7. Занятие

### Тема: Упражнения для растяжки ягодиц.

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. Суставная разминка: покрутите суставами, 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. Растяжка сидя



Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую. Повторите с другой ногой.

## 2. Поза голубя



Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Если вам трудно выполнять эту позу на полу, попробуйте положить ногу на возвышение.



Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу