

## 5. 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. 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. Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

## 2. Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу