

## Разминка (растяжки)

После бега приступаем к упражнениям на растяжение мышц, а также на разогрев суставов и организма в целом. Упражнения выполняются снизу вверх, чтобы проработать все			
1	Наклоны, доставая руками пола	<p>Исходное положение: стоим ровно, ставим ноги вместе и начинаем наклоняться к полу, пытаюсь достать руками до земли. При этом ноги в коленях не сгибаем. Выполнять упражнение можно двумя способами: 1 способ. Наклонившись, обхватываем руками ноги и пытаемся сложиться «книжкой», то есть тянемся животом к коленям. 2 способ. Наклонившись в спокойном состоянии, небольшими рывками тянемся к земле. Таким способом обычно разминаются учащиеся в школах. Вы наверняка это помните.</p>	<p>При выполнении упражнения первым способом необходимо тянуться 15-20 секунд, при выполнении упражнения вторым способом, необходимо сделать 10-12 рывков к земле.</p>
2	Прямой шпагат	<p>Ставим одну ногу вперед, как при прямом шпагате. При этом та нога, которая ставится вперед, должна быть согнута в колене. Нога, которая осталась сзади, должна быть прямая. Корпус при этом держим вертикально, или прогибая назад. Не наклоняйтесь вперед. Это уменьшит эффективность упражнения. После этого делайте небольшие движения тазом к земле. При правильном выполнении вы должны почувствовать, как тянется задняя поверхность бедра. Сделав на одну ногу, тоже самое проделывайте с другой.</p>	<p>10-12 опусканий таза к земле на каждую ногу.</p>

3	Прямой шпагат от опоры	<p>Похожее упражнение на «прямой шпагат». Ставим одну ногу на опору вперед. В качестве опоры можно использовать шведскую стенку или любую лавочку. При этом та нога, которая ставится вперед, должна быть согнута в колене. Нога, которая осталась сзади, должна быть прямая. Корпус при этом держим вертикально, или прогибаем назад. Не наклоняйтесь вперед. Это уменьшит эффективность упражнения. После этого сделайте небольшие движения тазом вниз. При правильном выполнении вы должны почувствовать, как тянется задняя поверхность бедра. Сделав на одну ногу, тоже самое проделывайте с другой.</p>	10-12 опусканий таза к земле на каждую ногу.
4	Наклоны к каждой ноге, доставая руками пола	<p>Аналогичное упражнению «наклоны, доставая руками пола», но при этом мы одну ногу ставим вперед, другая под прямым углом к впереди стоящей ставится сзади. Получается 4 позиция в балльных танцах. Начинаем тянуться к той ноге, которая находится впереди, при этом колени не сгибаем. Также можно выполнять упражнение рывками, а можно пытаться тянуться к ноге, не совершая поступательных движений</p>	10-12 рывков, при выполнении упражнения рывками. 15-20 секунд, при выполнении упражнения без рывков.

5	Наклоны к ногам, стоящим на упоре	Упражнение выполняется на шведской стенке, либо используя аналогичный упор. Одну ногу ставим на пятку на упор. При этом угол между ног должен быть больше 60 градусов. Чем больше у вас развита гибкость, тем больший угол можно ставить между ногами, выполняя упражнение. Достаточным будет угол в 90 градусов. При выполнении упражнения вам необходимо легкими наклонами тянуться к ноге, которая стоит на упоре. При этом обе ноги должны быть прямыми и не сгибаться в колене.	10 наклонов к каждой ноге
6	Поперечный шпагат	Раздвиньте ноги как можно шире, а затем наклоняйтесь к каждой ноге по очереди.	10 наклонов к каждой ноге
7	Перекаат с одной ноги на другую	Ставим ноги широко. На одну ногу садимся, другая прямая. Перекаатывайтесь с одной ноги на другую, стараясь не упираться в пол руками и опускать таз как моно ниже.	8 перекаатов
8	Вращение коленями	Исходное положение: в положении стоя ноги ставим вместе, сгибаем ноги в коленях и начинаем делать вращательные движения коленями. Руки лучше всего положить на них.	По 10 вращений в каждую сторону
10	Мельница		
			На каждую ногу

11	Разминка стопы	<p>Исходное положение: Стоя ставим одну ногу на носок, слегка надавливая на нее.</p> <p>Начинаем делать вращательные движения стопой ноги, которая стоит на носке.</p>	<p>делайте по 10 вращений в каждую сторону. То есть на правую ногу 10 вправо. 10 влево и также на левой ноге.</p>
12	Вращение туловищем	<p>Стоя, начинаем делать вращательные движения туловищем. При этом таз остается на месте. Старайтесь делать упражнение с максимальной возможной амплитудой. При появлении болезненных ощущений в голове – головокружения или увеличения давления, делать упражнение прекращайте или уменьшайте амплитуду и скорость вращения.</p>	<p>7 вращений в одну и в другую сторону</p>
13	Вращение руками одновременно	<p>В положении стоя начинайте вращать руками вперед – назад. При этом руки в локте не сгибайте. Старайтесь делать упражнение с максимальной амплитудой и как можно интенсивнее.</p>	<p>7 вращений вперед и 7 назад</p>
14	Вращение руками, согнутыми в локте	<p>Кладите руки на плечи и начинайте делать ими вращательные движения.</p> <p>Старайтесь делать максимально интенсивно и с наибольшей амплитудой.</p>	<p>7 вращений вперед и 7 назад</p>
15	Вращение плечами	<p>Разводим руки в стороны и начинаем вращать предплечьями, сгибая руки в локте. При этом плечи должны оставаться на месте.</p>	<p>7 вращений вперед и 7 назад</p>

16	Разминка кистей	<p>Разминку кистей можно выполнять различными способами. Можно согнуть пальцы в кулак и делать вращательные движения кулаками одновременно в одну в другую стороны. Можно взять руки в замок и попеременно одну кисть сгибать к себе, а другую от себя, или делать вращательные движения рук, находящихся в замке. Делать упражнение необходимо достаточно интенсивно. Выбирайте свой способ разминки кистей.</p>	<p>1-2 минуты необходимо посвятить разминке кистей</p>
17	Вращение головой	<p>Совершаем вращательные движения головой. Обязательно делайте это медленно. Если у вас кружится голова или повышенное внутричерепное давление, значит заменяйте вращение головой на наклоны влево-вправо-вперед-назад.</p>	<p>3 вращения в одну сторону и 3 в другую. При выполнении наклонов, выполняйте три «крестика»: влево- вправо- вперед-назад»</p>