

Тренер Хруцкий Е.Э.

Комплекс «Скользящие упражнения»

1. **Боковые присяды:** И.п. Стоим ровно. Нога скользит в стороны до положения полуприсяда. Таз оттягиваем, как можно назад, колено направлено в сторону стопы и не выходит за носок.
3X15 на каждую ногу
2. **Разведение ног в высокой планке:** И.П. Высокая планка. Делаем одновременные скользящие разведения ног, сохраняя прямую линию тела. На сведении ног делаем вдох. **3X20**
3. **Скользящий ягодичный мостик.** И.П. Лёжа на спине. Сгибаем бёдра в коленях. Поднимаем таз и перетягиваем ноги в перёд параллельно с полом. Возвращаем ноги в исходную позицию и дожимаем таз максимум кверху. На протяжении всего упражнения таз на пол не кладем. Возвращая ноги делаем выдох. **3X15**
4. **Бег в планке:** И.П. упор лёжа. Начинаем по очереди подтягиваем колени к груди. Таз в верх не поднимаем. Ноги постепенно ускорим.
3X30
5. **Домик:** И.П. упор лёжа. На выдохе начинаем подтягивать прямые ноги к рукам. Руки и ноги на протяжении всего упражнения прямые.
3X15
6. **Выпады:** И.п. Стоим ровно. Нога прямая на носочке начинает скользить назад. Руками упираемся в колено или более сложный вариант поднимаем в верх. Возвращаемся в И.П.
3X15 на каждую ногу
7. **Насос Руками:** И.П. Становимся на колени, руки кладем на пол. На вдохе выкатываемся в перёд работая бёдрами, до положения планки и на выдохе возвращаемся обратно. Руки на протяжении всего упражнения прямые.
3X15
8. **Насос ногами:** И.П. Становимся на колени, руки кладем на коврик. На вдохе выкатываемся на зад работая бёдрами, до положения планки и на выдохе возвращаемся обратно. Следим за линией тела. Руки на протяжении всего упражнения прямые.
3X15
9. **Открытие крыльев бабочки:** И.П. Лежим на груди, руки вытянули в перёд. На в дохе подтягиваем змейкой руки к себе и далее по кругу возвращаемся в И.П. Таз от пола не отрываем.
3X30
10. **Закрытие крыльев бабочки:** И.П. Лежим на груди, руки вытянули в перёд. На вдохе по кругу руки подтягиваем к животу и по прямой

возвращаемся в И.П. Таз от пола не отрываем.

ЗХЗ0