

Комплекс упражнений для создания и укрепления «мышечного корсета»

1. Из исходного положения, лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать.

Удерживать принятое положение по команде инструктора.

2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

3. И.п.: то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).

4. И.п.: то же. Движение рук в стороны - назад, в стороны - вверх.

5. И.п.: то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисть рук.

6. То же, что и в упражнении 5, но совершать прямыми руками круговые движения.

Упражнения 1-6 надо выполнять с усложнением - с задержкой до 3-4 счетов, в дальнейшем использование отягощений и сопротивления.

7. Лежа на животе, руки под подбородком.

Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

8. И.п.: то же. Приподнимание обеих выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

9. И.п.: то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую ногу.

10. И.п.: то же. Приподнимать выпрямленные ноги, разводить их в стороны, соединять и опускать в и.п.

11. И.п.: лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

12. И.п.: то же, приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью. Бросок мяча партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, ловить мяч.