

ВПРАВИ НА МАТІ

ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК І ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

1. В. п.— основна стійка, руки до плечей. 1—2 — правою рукою потягнутися вгору, голову вгору — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих, 5—6 — лівою рукою потягнутися вгору, голову вгору — вдих, 7—8 — повернутись у в. п.— видих. Зробити ту ж вправу двома руками. Піднімаючи руки, тягтися всім корпусом угору, навшпиньки не підніматися.
2. В. п.— основна стійка, руки внизу, пальці переплетені. 1—2 — згинаючи руки перед грудьми й піднімаючи їх долонями вгору, потягнутися всім тілом, навшпиньки не підніматися — вдих, 3—4 — руки через сторони вниз — видих.
3. В. п.— основна стійка. 1—2 — праву руку вгору, ліву — вниз, потягнутися — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих, 5—6 — ліву руку вгору, праву — униз — вдих, 7—8 — повернутись у в. п.— видих.
4. В. п.— основна стійка, руки за головою, 1—2 — руки вгору, потягнутися — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих.
5. В. п.— ноги нарізно, руки опущені. 1—2 — руки через сторони за голову, прогнутися — вдих, 3—4 — руки через сторони вниз, повернутись у в. п.— видих.

ДЛЯ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА

6. В. п.— ноги нарізно, руки на поясі. 1—3 — три пружні нахили праворуч, 4 — повернутись у в. п. Те саме в іншу сторону. Нахил робити точно в сторону, уперед не нахилятися, ноги в колінах не згинати. Дихання довільне.
7. В. п.— сидячи, упор ззаду. 1—4 — підняти ноги вгору під кутом у 45 градусів — вдих, 5—8 — повернутись у в. п.— видих. Спину тримати прямо, носки й коліна натягнуті (рис. 1).



Рис. 1

8. В. п. — упор, стоячи на колінах. 1—2 — зігнути руки, виправивши коліна, — вдих, 3—4 — повернутись у в. п. — видих.

Руки згинати одночасно з випрямленням ніг (рис. 2).



Рис. 2

9. В. п. — ноги нарізно, руки вниз. 1—3 — три пружні нахили вправо, праву руку на пояс, ліву — за голову, 4 — повернутись у в. п. Те саме в іншу сторону. Дихання довільне.
10. В. п. — сидячи, упор ззаду. 1—2 — розводячи ноги нарізно, з'єднати їх угорі — вдих, 3—4 — розводячи ноги нарізно, з'єднати їх унизу — видих.

11. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тіла, долонями вгору. 1—2 — підняти праву ногу вгору — вдих, 3—4 — повернутись у в. п. — видих. Те саме іншою ногою. Темп повільний (рис. 3).



Рис. 3

12. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тіла долонями вгору. 1—2 — спираючись на руки, підняти ноги вгору, прогнутися — вдих, 3—4 — повернутись у в. п. — видих.

Коліна не згинати, ноги щільно притиснуті одна до одної (рис. 4).

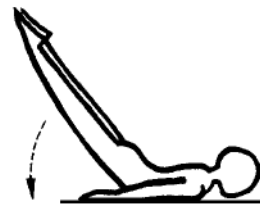


Рис. 4

13. В. п. — сидячи, упор ззаду, праву ногу вгору. 1—2 — праву ногу вниз, ліву ногу вгору, 3—4 — ліву ногу вниз, праву ногу вгору. Потім робити цю вправу на кожний рахунок. Дихання довільне.

Під час опускання ніг п'ятки підлоги не торкаються, спину тримати прямо.

14. В. п.— упор присівши, 1 — упор лежачи — вдих, 2 — упор, присівши — видих, 3 — упор лежачи, ноги нарізно — вдих, 4 — упор, присівши — видих.

Під час упору лежачи в попереку не прогинатися.

15. В. п.— упор лежачи. Виконання: а) не зрушуючи ніг із місця, пересуватися на руках по колу, б) не зрушуючи рук із місця, переступати ногами по колу (рис. 5). Корпус тримати прямо, не прогинатися.

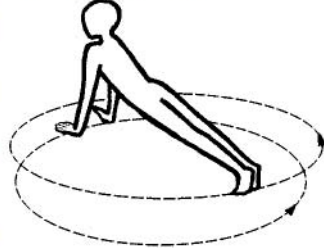


Рис. 5

16. В. п.— упор лежачи, ноги нарізно. 1—2 — праву руку витягнути вперед — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих, 5—6 — ліву руку витягнути вперед — вдих, 7—8 — повернутись у в. п.— видих. Зробити ту ж вправу, але руки піднімати в сторони.

17. В. п.— стійка на колінах, руки за голову. 1 — праву ногу в сторону, 2 — нахил до правої ноги, 3 — випрямитися, 4 — підтягти праву ногу у в. п. Те саме іншою ногою. Дихання довільне.

18. В. п.— сид на п'ятках, корпус ви-
прямлений, руки за спиною, узя-
тися за зап'ястя. 1—4 — нахил
уперед (таз не піднімати) — видих,
5—8 — повернутись у в. п.— вдих
(рис. 6).



Рис. 6

19. В. п.— ноги нарізно, руки на поясі. 1—2 — нахил праворуч, 3—4 — поворот корпусу в нахилі ліворуч, обличчям до стелі, руки в сторони, прогнутися, 5—6 — поворот корпусу в нахилі праворуч, руки на пояс, 7—8 — повернутись у в. п. Потім зробити вправу в іншу сторону. Дихання довільне.

20. В. п.— стійка на колінах, руки
внизу. 1—2 — відхилити корпус
назад — вдих, 3—4 — повернутись
у в. п.— видих.

У попереку не прогинатися, підборіддя тримати притисну-
тим до грудей. Темп повільний
(рис. 7).

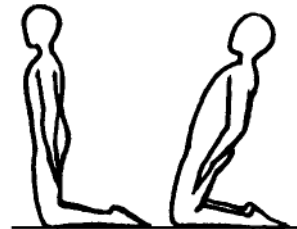


Рис. 7

21. В. п.— лежачи на спині, руки за головою. 1—2 — підняти прямі ноги вгору — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих, 5—6 — розводячи ноги в сторони, підняти їх угору — вдих, 7—8 — розводячи ноги в сторони, опустити їх у в. п.— видих. Темп середній.
22. В. п.— стійка на лопатках, руки на підлозі долонями вниз. 1 — опустити пряму праву ногу й торкнутися носком підлоги за головою, 2 — піднімаючи у в. п. праву ногу, опустити пряму ліву ногу й торкнутися носком підлоги за головою. Темп середній. Дихання довільне (рис. 8).
23. В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями вниз. 1 — зігнути праву ногу в коліні, 2 — випрямляючи й опускаючи пряму праву ногу, одночасно зігнути ліву ногу в коліні. Дихання довільне. Темп повільний. Опускаючи ноги вниз, п'ятками підлоги не торкатися.
24. В. п.— сидячи, упор позаду, ноги нарізно. 1—2 — повертаючи корпус назад, спертися руками об підлогу якнайдалі — видих, 3—4 — повернутись у в. п.— вдих. Те саме в іншу сторону.



Рис. 8

ДЛЯ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА ТА М'ЯЗИВ СПИНИ

25. В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тіла, долонями вниз. 1—2 — прогнутися в спині — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих.



Рис. 9

Прогинаючись у спині, упор припадає більше на руки; голову й таз від підлоги не відривати. Вправу виконувати в повільному темпі (рис. 9).

26. В. п.— лежачи на животі, пальці рук сплетені позаду. 1—2 — прогнутися назад, відводячи зчеплені руки назад угору, ноги від підлоги не відривати — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих.



Рис. 10

Вправу робити з напругою, у повільному темпі, прогинаючись, голову відводити назад (рис. 10).

27. В. п.— сидячи, упор позаду. 1—2 — прогнутися, відірвавши таз від підлоги, носками тягтися до підлоги, голову відхилити назад — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих (рис. 11).



Рис. 11

28. В. п.— лежачи на животі, руки спереду. 1—2 — відірвавши руки від підлоги, прогнутися, ноги від підлоги не відривати, голову підняти вгору — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих (рис. 12).



Рис. 12

29. В. п.— упор, стоячи на колінах. 1—2 — зігнути руки, праву ногу випрямити вгору — вдих, 3—4 — повернутись у в. п.— видих. Те саме лівою ногою (рис. 13).

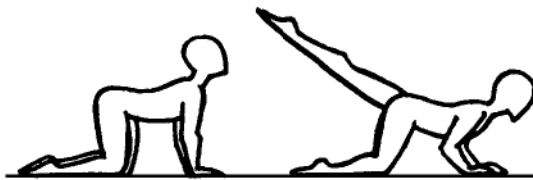


Рис. 13

30. В. п.— стійка на колінах, руки витягнуті вперед, долоні лежать на підлозі. 1—3 — три пружні погодювання в спині, 4 — пауза, дихання довільне.



Рис. 14

Руки утримувати прямими нарізно або вужче. Вертикальне положення стегон ускладнює рух (рис. 14).