## УПРАЖНЕНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ,  УЧИТЫВАЮЩИЕ  РАЗЛИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  СТРОЕНИЯ ТЕЛА ДЕВУШЕК

*При «О – образных» ногах рекомендуются следующие упражнения:*

1.Ходьба на внутренних сводах стоп.

2.И.п. – стоя на коленях. Ноги врозь, носки повернуты наружу. Руки на пояс. Сесть на пол, стараясь коснуться пола ягодицами, выполнить 2 – 3 пружинящих покачивания и вернуться в и.п.Дозировка: 3 – 5 подходов по 8– 12 повторений.

3.И.п. – стойка ноги врозь. Приседание со сведением коленей с удержанием гантелей 2 – 5кг. Дозировка: 3 – 5 подходов по 8 – 12 повторений.

4.И.п. – стойка ноги врозь на носках на бруске высотой 4 – 7см, пятки разведены, гантели весом 2 – 5кг к плечам. Подняться на носки и вернуться в и.п. Дозировка: 3 – 5 подходов по 8 – 12 повторений.

*Для девушек с Х-образными ногами упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении колени разводились наружу.*

1.Ходьба на внешних сводах стоп.

2.И.п. – стойка ноги скрестно (вариант: носки вместе, пятки врозь), приседания « по турецки» – разводя колени. Дозировка: 3– 5 подходов по 8 – 12 повторений.

3.И.п. – стойка ноги врозь на носках на бруске высотой 4 – 7 см, пятки разведены, гантели весом 2 – 5кг к плечам. Подняться на носки и вернуться в и.п. Дозировка:3–5 подходов по 8–12 повторений

## ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ХУДЫХ БЕДЕР

используются следующие упражнения:

1.И.п. – сидя на стуле или возвышенности, гантели или отягощение привязаны к стопам, руки согнуты перед грудью. Поочередное разгибание ног (в коленном суставе) до горизонтального положения. Темп средний или медленный,3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг.

2.И. п. – стоя, отягощение закреплено к стопам, руки на пояс. Поочередное поднимание бедер до горизонтального положения(голень при этом остается в вертикальном положении).Темп средний или медленный,3–5 подходов по 10–12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг.

3.И. п. – встать на расстоянии примерно 25–35 см от стенки, прижаться к ней спиной. Присесть до горизонтального положения бедер и постараться удержать эту позу как можно дольше. Повторить 3–6 раз примерно в 1 мин. После каждого повторения походить, встряхивая мышцы ног. Если со временем студенты смогут сохранять положение приседа в течение 20 – 30с, то можно усложнить упражнение, взяв гантели.

4.И.п.– стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс(к плечам, вверх, скрещены за спиной и т.п.). Приседания на всей ступне (или на носках).3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг.

## ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ХУДЫХ БЕДЕР

Используются следующие упражнения:

1.И. п. – лежа на животе (на полу, на наклонной скамейке, головой вверх), отягощения привязаны к стопам. Поочередное сгибание ног до вертикального положения голеней. Темп средний или медленный,3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг.

2.И. п. – о. с., отягощения привязаны к стопам. Поочередное сгибание ног в коленном суставе (назад) до горизонтального положения голени (бедро сгибаемой ноги стараться не двигать).Темп средний или медленный,3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг.

3.И. п. – стоя спиной к какой-нибудь горизонтальной перекладине, укрепленной на высоте коленного сустава. Поочередно пяткой каждой ноги пытаться «поднять» препятствие. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой по 8 – 10с. После каждого повторения встряхнуть мышцы бедра, отдохнуть 40 – 60с.

## ПРИ «ПЛОСКИХ» ЯГОДИЦАХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1.И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, носки развернуты наружу. Поднять таз вверх, удерживать это положение 8 – 15с, вернуться в и. п. Дыхание свободное, повторить 10–12 раз.

2.И. п. – лежа на животе, отягощение привязано к стопам. Поочередное поднимание прямых ног назад – вверх до предела с поворотом носков наружу.3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 1 – 3кг. Можно выполнять это упражнение лежа на скамейке с опусканием ног ниже ее уровня.

3.И. п. -стоя на коленях, ноги врозь, носки наружу. Прогибания назад, стараться коснуться затылком пола (на пол не садиться). 2–4 подхода по 5 – 8 раз.

4.И. п. – о. с., отягощения привязаны к стопам. Поочередное отведение ног назад – вверх с поворотом носков наружу. 3 – 5 подходов по 10 – 12 раз, вес отягощения – 2 – 5кг. Чередовать медленное («силовое») и быстрое («маховое») выполнение.

Одним из показателей здоровья и красивой фигуры девушки является состояние талии, которое зависит от развития прямых и косых мышц живота. К упражнениям, укрепляющим эти мышцы, можно отнести следующие:

1.И. п.–лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.Поднять голову и плечи. Держать3–5 секунд и опустить.

2.И. п.–вис на перекладине или гимнастической стенке. Подтягивание коленей к животу (2–3 подхода по 10–12 раз). Варианты: поднимание прямых ног выше уровня таза; до касания носками перекладины; с одновременным отведением их влево и вправо поочередно.

3.И. п.– лежа на спине, руки в стороны, ладони в низ, ноги подняты под углом 90 градусов. Положить ноги на пол справа, поднять и положить слева. 2 – 3 подхода по 10–12 раз.

4.И.п. – лежа боком, руки закреплены. Подъемы прямых ног в стороны.2–3 подхода по 10–12 раз. Можно выполнять с отягощением на ногах.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ГРУДИ

Красивый бюст важное достоинство женской фигуры. Для увеличения бюста можно с помощью специальных упражнений увеличить объем грудных мышц (упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в 5–6 подходах с максимальным количеством повторений каждого упражнения 8–10 раз и отдыхом между подходами 1,5 – 2 мин).

Для улучшения формы груди необходимо следить за осанкой, постоянно держать грудную клетку приподнятой.

Примерные упражнения для улучшения формы бюста

1.И. п. – лежа на полу, положив под лопатки упругий мягкий валик, гантели вперед. Руки в стороны, несколько сгибая в локтях (вдох).Возвращаясь в и. п. - выдох.

2.И. п. – лежа на полу, гантели в стороны. Свести руки вперед - к низу над бедрами(выдох).Вернуться в и.п.

3.И. п. – лежа на полу, подложив под лопатки мягкий, упругий валик, гантели в низ над бедрами. Поднимая гантели вверх, опустить за голову (вдох),возвращаясь в и. п. – выдох.

4.И. п. – упор лежа на полу. Тело удерживать над полом, опираясь только ладонями и носками, смотреть вперед. Сгибание и разгибание рук.