

Упражнения при ожирении

1. И. п. стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе (основная стойка – О.С.)

Поднимите две руки вперёд-вверх, прогнитесь, одновременно отведите левый носок ноги назад. Возвратитесь в и.п. То же проделайте другой ногой.

2. И. п. О. С.

Проделайте повороты то влево то вправо (руки расслаблены, в низу).

3. И. п. стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Сделайте круговые движения туловищем по часовой стрелке, а затем-против.

4. И. п. то же.

Сделайте наклон вперёд, прогиб назад, наклон влево, наклон вправо.

5. И. п. то же.

Поднимите руки вверх, прогнитесь, сделайте глубокий вдох. Затем сделайте 3 пружинистых наклона вперёд, руками доставая носки ног и делая выдох.

6. И. п. стоя, руки за головой.

Пройдитесь по залу, высоко поднимая колени.

7. И. п. стоя, руки вытянуты вперёд.

Делая мах левой ногой вперёд-вверх, достаньте носком ноги правую и левую руки одновременно. То же сделать правой ногой.

8. И. п. стоя, руки в низу под животом в пальцевом замке.

Сделайте 10-15 прыжков.

9. И. п. стоя.

Поднимите прямые руки вверх, развернув корпус влево и сделав вдох, затем опустите руки и сделайте выдох. То же проделайте в противоположную сторону.

10. И. п. стоя, руки вдоль туловища, ноги врозь.

Прогнитесь, постарайтесь достать руками пятки ваших ног. Вернитесь в и. п.

11. И. п. стоя, корпус наклонен вперёд, руки расслаблены.

Сделайте круговые движения туловищем то влево, то вправо с максимальной амплитудой.

12. И. п. то же.

Сделайте глубокий вдох-втяните живот. Не выпуская воздуха расслабьте живот. И так 3-4 раза. Затем вернитесь в и. п.

13. И. п. лёжа на спине, руки на полу за головой.

Потяните руки вверх, а пятки ног вниз.

14. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе.

Почешите свою спину о пол.

15. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты и приподняты вверх.

Сделайте круговые движения коленями то влево, то вправо.

16. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты, пятки возле таза, руки вдоль туловища.

Поднимите и опустите таз, затем поднимите и опустите в и. п. прямые ноги.

17. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты, стоят врозь, руки разведены в стороны.

Поочерёдно опускайте, то левое, то правое колено во внутрь до пола.

18. И. п. лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Подтяните согнутые ноги к груди, опустите в и. п., поднимите прямые ноги вверх, опустите.

19. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты и приподняты, кисти рук лежат на коленях.

Покачайтесь вперёд-назад, влево-вправо.

20. И. п. лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки лежат на полу за головой.

Одновременно, поднимая ноги и руки вверх, пытайтесь достать руками носки ног. Затем вернитесь в и.п.

21. И. п. лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые, вместе.

Сгибая левую ногу в колене, попытайтесь коленом достать правую руку (рука на полу).

То же проделайте правым коленом.

22. И. п. то же.

Достаньте левой рукой правую руку, сделайте хлопок, затем вернитесь в и. п. То же проделайте правой рукой.

23. И. п. то же.

Опираясь на руки, приподнимите голову вверх, посмотрите на носки ног. Вернитесь в и. п.

24. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднимите руки через стороны вверх, задержите дыхание на 30 секунд, затем, выдыхая, опустите руки вниз.

25. И. п. лёжа на животе, руки в упоре перед грудью согнуты в локтях.

Выпрямляя руки, прогнитесь в спине, сделайте вдох, затем вернитесь в и. п. и сделайте выдох.

26. И. п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

Поднимите руки, голову и ноги, задержите дыхание на 30 секунд и покачайтесь вперёд-назад, влево-вправо.

27. И. п. лёжа на животе, руки перед грудью, подбородок на руках.

Ползите по-пластунски на месте.

28. И. п. лёжа на животе, руки в стороны, ноги врозь.

Поднимите руки, ноги, и голову вверх, (ноги не соединяйте).

29. И. п. лёжа на животе, руки в стороны, ноги вместе.

Постарайтесь достать левым носком ноги правую руку (руку не пододвигайте). Затем вернитесь в и. п. То же проделайте правой ногой.

30. И. п. лёжа на левом боку (левая рука под головой).

Приподнимите правую ногу, правой рукой постарайтесь достать до голеностопа. Проделайте то же лежа на правом боку.

31. И. п. лёжа на левом боку, левая рука под головой, правая вытянута вперёд, левая нога впереди.

Отведите руку назад, стараясь плечом достать пола сзади. Проделайте то же лежа на правом боку.

32. И. п. лёжа на левом боку, левая рука под головой, правая – вдоль туловища.

Подтяните оба колена к животу, вытяните ноги, постарайтесь приподнять и опустить обе ноги. Проделайте то же лежа на правом боку.

33. И. п. лёжа на левом боку, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью.

Сделайте маховые движения правой ногой (вперёд-назад, вверх-вниз). Проделайте то же лежа на правом боку.

34. И. п. стоя в упоре на коленях.

Подтяните левое колено к правой руке и вернитесь в и. п., затем проделайте то же правым коленом.

35. И. п. то же.

Положите таз то влево, то вправо на пол.

36. И. п. то же.

Сделайте покачивания корпусом влево-вправо.

37. И. п. то же.

Сделайте поочерёдно махи ногами (назад-вперед).

38. И. п. сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги врозь.

Сделайте всевозможные наклоны вперёд.

39. И. п. то же.

Поворачивая корпус влево, постарайтесь поставить правую руку возле левой руки. То же сделайте в другую сторону.

40. И. п. сидя на полу, руки за головой.

Сделайте круговое движение туловищем то влево, то вправо.

41. И. п. то же.

Переставляя поочерёдно ноги влево, проделайте полный круг. То же повторите вправо.

42. И. п. то же.

Опуская корпус на пол одновременно поднимите обе ноги вверх. Затем вернитесь в и. п.

43. И. п. то же.

Поднимите руки вверх и задержите их на 10-15 секунд.