**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ НА СПИНЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, время | Организационно методические указания |
| « Носки» или « Лодочка» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руками пола не касаться, оторвать колени от пола и задержатся 10 сек. |
| «Мельница» | 10 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руки по швам. Выполняем круговые разноименные вращения руками вперед и назад, руки прямые |
| «Рыбка» | 5 Подходов по 10 повторений | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые, носочек натянут. Выполняется одновременный подъем прямых рук и ног, спину максимально стараемся прогнуть |
| «Прокрут» или «Выкруты» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, в руки взять (резину или скакалку), руки держать перед собой, в локтях не сгибать. Выполняя упражнении только прямыми руками в круговом движении из положения руки перед собой в положение руки сзади |
| «Кроль ногами» | 10 Подходов по 10 повторений | Лечь на живот руки в поре, ноги прямые, носочек натянут. Выполняем маховые движения прямыми ногами |
| «Повороты» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руки прямые в сторону. Выполняем повороты корпуса в лево, право |
| « Мостик» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на спину, из положения лежа встать на мостик, спину прогнуть как можно сильнее, задержаться на 10 сек. |
| «До пола» или «Замок» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замке. Выполняем наклон туловища вперед, руки остаются в замке тянем руки вперед максимально с задержкой 10 сек. |
| «Угол» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Выполняется в висе на перекладине, стенке |
| «Полувис» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Выполняется в висе на перекладине, стенке |
| «Подъем с упором» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руками упереться в стену, без помощи рук подняться в положение стоя, и вернуться в исходное положение |
| «Кроление» | 10 Подходов по 10 повторений | Сесть на пол, ноги прямые, носочек натянут, руки перед собой вытянуты прямо в локтях не согнуты, спина прямая. Выполняем поочередные маховые движения прямыми ногами |
| «Растянись» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Из положения сидя вприсди, руки в упоре сзади на полу. Выполняем передвижения руками по полу максимально назад, при этом ноги остаются не подвижны, попой пола не касаться |
| «Футбол» | 10 Подходов по 10 повторений | Выполнить упор руками сзади ноги прямые, туловище на вису, маховые движение прямыми ногами, носочек натянут, ноги в коленях не сгибать |
| «Прогиб» или «Замок | 10 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек. | Стоя на коленях руки сзади в замке. Выполняем плавное движения руками вперед, тянем руки максимально вперед и делаем задержку 10 сек. Можно выполнять в паре. |
| «Дави»или «Вращение в локтевом суставе» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руки прямые в сторону, делаем вращение в локтевом суставе, ладонь смотрит вниз, вверх, с задержкой 10 сек. |
| «Перекрест» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лежа животе, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях лежат накрест друг с другом опрокинуты на спину, беремся за стопы и давим их к пояснице, делаем в паре |
| «Харгитам» или «Крылышки» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руки за головой. Выполняем смыкание в лопатках, нужно как можно сильнее сомкнуть лопатки, можно выполнять в паре помогать продавливать руки |

**Выполнять по расписанию тренировок:**