

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «СТРОЙНАЯ МАМА»

### 1. Упражнение «Кошка-собака»

Это упражнение взято из хатха-йоги и позволит разгрузить утомленную ношением на руках малыша поясницу.

**Исходное положение:** на четвереньках, руки должны быть прямыми, немного шире плеч.

**Упражнение:** на вдохе как можно сильнее округлить спину, словно шипящая кошка, а на выдохе прогнуться в пояснице, словно играющая собака. Не нужно спешить, необходимо тянуть тело каждый раз, не забывая работать лопатками.

**Повторить:** 20 раз.

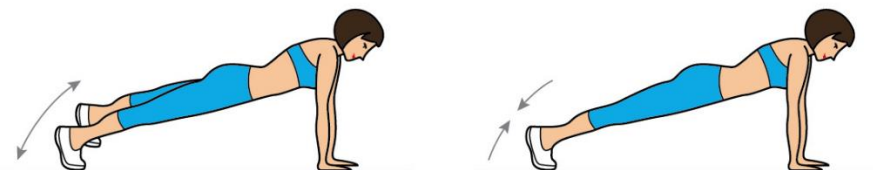


### 2. Упражнение «Прыжки в упоре»

**Исходное положение:** как для отжиманий, тело и ноги образуют прямую линию, прямые руки немного шире плеч.

**Упражнение:** удерживая корпус прямым, не опускаясь к полу и не поднимаясь слишком высоко, легкими прыжками соединять ноги вместе, а затем расставлять прямые ноги, как можно шире.

**Повторить:** 20 раз.



### 3. Упражнение «Поднимание таза от пола»

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги на ширине плеч согнуты в коленях и прижаты, как у кузнечика, руками держим себя за щиколотки.

**Упражнение:** плавным движением поднять таз как можно выше, напрягая ягодицы и переднюю поверхность бедра.

**Повторить:** 20 раз.



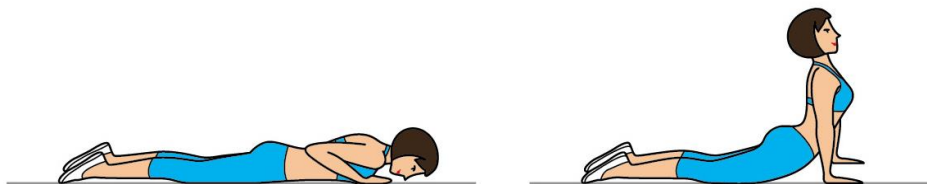
#### 4. Упражнение «Собака мордой вверх»

Это упражнение взято из хатха-йоги и позволит снять напряжение в трапециевидных мышцах.

**Исходное положение:** лежа на полу лицом вниз, ноги прямо, руки согнуты в локтях, ладони под плечами.

**Упражнение:** плавно и глубоко вдохнув, поднять корпус на выпрямленных руках, прогнувшись в спине и отведя плечи назад. Выдохнув, невысоко оторвать ягодицы в упоре, ноги прямые. Удерживать корпус в этом положении 1 минуту, затем вернуться в исходное положение, отдохнуть 1 минуту. После выполнения этого упражнения снова поднимитесь на прямых руках, коленями оставаясь на полу. Затем, работая плечами вверх-вниз, растягивайте и сокращайте трапециевидные мышцы - плавно, но с максимальной амплитудой.

**Повторить:** 3 подхода по 20 раз.



#### 5. Упражнение «Поза плуга»

**Исходное положение:** лежа на спине, поднять прямые соединенные ноги под углом 90 градусов, отведя руки за голову, не отрывая их от пола.

**Упражнение:** очень плавно, скругляя позвоночник в поясничном отделе, направить ноги к рукам, по возможности дотронувшись пальцами ног до ладоней. Если с такой амплитудой выполнять упражнение не получается, останавливаться там, где пока позволяет тело. Данное упражнение относится к технически довольно сложным, но если делать его плавно, постепенно увеличивая угол, польза от такого рода воздействия на организм будет колоссальной.

**Повторить:** 3 подхода по 1 минуте в позе.



## 6. Упражнение «Лотос»

Классическая поза лотоса - это скрещенные, лежащие одна на другой ноги. В данном случае мы будем использовать модификацию позы для растяжки внутренней поверхности бедра и улучшению кровообращения в органах малого таза.

**Исходное положение:** сидя на полу, соединить стопы согнутых в коленях и разведенных в разные стороны ног.

**Упражнение:** руками обхватить стопы, и стараться прижать колени как можно ближе к полу. Следующее движение: не меняя положения ног стараться наклониться прямым корпусом вперед.

**Повторить:** 1 раз. Общее время выполнения этого упражнения 5 минут.

