**Шейпинг (девушки).**

**Упражнения общего воздействия.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

**Упражнения для мышц живота (сгибателей).**

1.Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног.

 2.Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку правой ногой.

3.Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком правой ногой. 4.Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног.

5.Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги фиксированы, поднимание туловища.

**Упражнения для мышц спины (разгибателей).**

1.Лежа на животе, руки за головой в «замок»; ритмичное прогибание туловища с подниманием ног («лодочка»).

2.Лежа на животе, руки вверх; поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног.

3.Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела.

4. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо.

5. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

**Упражнения для ягодичных мышц**.

1.Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягая ягодичные мышцы, движение тазом вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться.

2.Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с «круглой» спиной; то же, но руки за головой в «замок».

3.Лежа на животе на возвышении, ноги зафиксированы, поднимание туловища.

4.Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягая ягодичные мышцы, поднимание таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен.

5.Упор стоя на коленях, напрягая ягодичные мышцы, отведение согнутой правой (левой) ноги назад.
**Упражнения для отводящих мышц бедра**.

1.Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой в сторону; то же, лежа на правом боку.

2. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, сгибая ногу, отвести колено в сторону; то же, лежа на другом боку.
**Упражнения для мышц-разгибателей бедра**.

1. Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться.

2. Стоя, ноги вместе, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться.

3.Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться.

4.Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, ритмичное поочередное выпрямление ног.

5.Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание стоп до горизонтального положения.

**Упражнения для мышц-сгибателей бедра**.

1.Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в коленях

2. Стоя на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку, стопы отягощены; поочередное сгибание ног в коленях до горизонтального положения.

**Упражнения для мышц стопы и голени**.

1. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением).
2. Подскоки на одной и обеих ногах.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Соскоки с возвышения.
 **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**.
5. Отжимание в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). П
6. одтягивание из виса стоя; то же, но из виса лежа.
7. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук вперед до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук.
8. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук.
9. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны.
10. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, сгибая руки в локтях, поднимание гантелей к груди.
11. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

  **Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах**.

 1. Стоя, ноги вместе, руки вперед, наклоны вперед; то же, но наклоны назад; то же, но наклоны в стороны; то же, но ноги в широкой стойке.

2. Стоя, ноги вместе, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке.

3. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но круговые движения тазом.

4. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад.

5. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз хватом сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.