***О ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВКАХ***

*Почему нам необходимо работать над собой самостоятельно? Неужели недостаточно занятий, мы ведь регулярно посещаем их? Мы почти сидим на шпагате, почти делаем стойку, почти встаем на мостик…Для того и нужны самостоятельные тренировки, чтобы не было этого «почти».*

Ступив на дорогу танца мы, как бы авансом, надели на себя корону. "Я - танцор, Я танцую, Я выступаю, Я тренируюсь, Я лучше тех, кто не танцует" - такие мысли крутятся у нас в голове, когда мы осознаем своё преимущество над другими людьми. Но, чтобы всегда находиться на высоте, нам просто необходимо постоянно над собой работать. Тело растет, в нем многое меняется и если не работать над ним, то оно придет в упадок и станет таким же, как у людей, которые ничем не занимаются.

Представьте своё тело домом. Дом стоит, на него льет дождь, падает снег, дует ветер...и, если хозяин дома не будет ухаживать за ним, не будет чинить крышу, налаживать двери, заклеивать окна, то дом постепенно разрушится и в нем нельзя будет жить. Так же и наше с вами тело требует работы над ним, наши мышцы требуют растяжки, наши руки и пресс требуют постоянного укрепления. Нельзя один раз накачать пресс чтобы его хватило на всю жизнь, так же и с другими частями тела. Растяжка стягивается, руки и ноги слабеют, спина теряет осанку. Именно поэтому мы должны заниматься каждый день. Но так, как общие тренировки проходят всего 2-3 раза в неделю, нам необходимо заниматься самостоятельно дома. Для этого необходимо выбрать одно удобное для вас время, например с 19:00 до 20:00 и разработать нужный вам комплекс упражнений. Например, если вы плохо делаете шпагат, надо сделать упор на растяжку, если у вас слабые руки, то делаем акцент на них. Необходимо помнить, что любая (даже домашняя) тренировка должна быть выполнена по правилам: разогрев (или разминка)- растяжка - силовая часть-заминка. Выполняя растяжку дома наберитесь терпения и сделайте чуть больше, чем мы выполняем на тренировке, то же касается пресса и отжиманий. Начинать надо с малого: первый, второй и третий дни простая тренировка (как на занятии) четвертый, пятый и шестой - усиление (шпагаты - каждый по 3 минуты), отжимания и пресс в два раза больше, или больше, насколько хватит сил. Седьмой день (суббота) - отдыхаем. Потом выполняем всё как в четвертый день.

Необходимо помнить, что всё, что мы делаем – нужно нам, и не кому-либо другому. Это наше тело, это наш танец!

Представим несколько упражнений, которые несложно выполнять дома:

1. В качестве разминки рекомендую использовать скакалку – 5 минут + 2 минуты с утяжелителями, потом все 7 минут с утяжелителями.
2. Упражнения для укрепления рук, спины и пресса одновременно.

а) Исходное положение: поза «планки», задержаться в ИП на 8 счетов, далее сгибать ногу в колене до груди и возвращать в ИП –начиная с 8 счетов, сначала правую, потом левую;

б) ИП- перевернутая планка (пальцы рук «смотрят» в нашу сторону), задерживаемся 8 счетов, далее начинаем сгибать руки в локтях , при этом ягодицы не касаются пола – начинаем с 8 счетов.

в) Переворачиваемся в простую планку и отжимаемся – начать с 8 раз, продолжаем с поднятием ног поочередно.

1. Упражнения для пресса.

а) ИП лёжа на спине, руки за головой. Приподнимаем ноги на расстояние 10 см от пола и держим – начать с 8 счетов по 4 подхода с отдыхом не более 3 секунд.

б) ИП прежнее, отрываем лопатки и ноги от пола, возвращаемся в ИП, ноги держатся на 10 см от пола. Начинаем с 2 подходов по 8 раз.

1. Упражнения для растяжки.

а) Исходное положение – руки над головой, ноги на ширине плеч. Не отрывайте пятки от пола, и начинайте тянуться как можно выше. Задержитесь в вытянутом положении на 10 секунд. Наклоняйтесь вперед и старайтесь дотянуться пальцами до пола. Задержитесь в этом положении 10 секунд. Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

б) Исходное положение – лежа на спине. Поднимите руки вверх. Поочередно опускайте и тяните их к противоположному бедру.

в) Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поверните голову влево, преодолевая сопротивление мышц, до упора. Точно также в правую сторону.

г) Исходное положение – стоя. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, и подтяните двумя руками её колено к груди. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. То же самое сделайте с правой ногой.

д) ИП лежа на спине, поднимаем прямые ноги перпендикулярно полу, разводим их в сторону, не сгибая в коленях, постепенно увеличивая амплитуду.

е) Следующее упражнение выполняем в положении сидя, приняв йогическую позу «лотоса» — упор стоп одну в другую, плавно придавливаем колени к полу и раздвигаем бедра, так называемая лягушка.

ж) Следующее упражнение выполняем сидя на полу. Сесть нужно на левую пятку, правую ногу выпрямить в сторону, носок на себя. На выдохе опустите корпус и старайтесь максимально прижаться к бедру. Ладони находятся на голени или ступне. Повторите упражнение на другую ногу через 1 минуту.

з) Следующее упражнение — обратная лягушка (закрытый шпагат), все тоже самое, только колени смотрят не вверх а вниз (как поперечный шпагат, только с согнутыми коленями) Расслабьте тазовые мышцы и удерживайте это положение 2 минуты.

**Очень важный момент — благодаря подводящим упражнениям, вы должны максимально растянуть связки, для того, чтобы подготовить их к самому шпагату.**

и) выполняем шпагаты правый, левый переход через поперечный – 4 перехода. Далее задерживаемся в каждом шпагате по 2-3-4-5 минут.

Важно! Первый шпагат должен выполняться до небольшой боли. В этом положении необходимо немного покачаться. Последующие 2 шпагата выполняются всё ниже, и третий как можно ниже.