Упражнения с обручем

**1. Упражнение с обручем «Попеременное вращение».** Начните вращать обруч в одну сторону, сделайте 3-5 вращений, остановите обруч и поверните его в другую сторону. Сделав 3-5 вращений, снова измените направление. И так примерно по 30 смен направления вращения.

**2. Упражнение с обручем «Вращение с сомкнутыми ногами».** Поставьте ноги вместе, вращайте обруч несколько минут в одну сторону и несколько минут в другую. В зависимости от положения ног при вращении задействуются те или иные мышцы. Таким образом, меняя положение ног, можно проработать больше мышц. После вращений с сомкнутыми ногами проделайте упражнение 3.

**3. Упражнение с обручем «Вращение обруча с расставленными ногами».** Поставьте ноги на ширине плеч, вращайте обруч по несколько минут в каждую сторону. Затем поставьте ноги шире плеч (чем шире расставлены ноги, тем больше задействованы ягодицы; чем ближе друг к другу ноги, тем больше задействуются мышцы бедер) и вращайте обруч по несколько минут в каждую сторону.

**4. Упражнение с обручем «Вращение в полуприседе».** Поставьте ноги шире плеч, раскрутите обруч и присядьте – так низко, как сможете, удерживая вращение обруча. Зафиксируйтесь в полуприседе и вращайте обруч в таком положении несколько минут в одну сторону и несколько минут в другую. Это упражнение с хула хупом эффективно для мышц бедер и ягодиц.

**5. Упражнение с обручем «Вращения с приседанием».** Поставьте ноги на ширине плеч, начните вращать обруч и одновременно совершайте медленные приседания – настолько глубоко, насколько сможете делать это, не теряя вращения обруча.

**6. Упражнение с обручем «Вращение обруча попеременно на бедрах и талии».** Начните вращать обруч на талии, затем позвольте ему опуститься на бедра. Повращайте обруч на бедрах и позвольте ему подняться на талию. Чередуйте положение обруча несколько раз. Затем повторите упражнение, вращая обруч в другую сторону.

**7. Упражнение с обручем «Вращение обруча со сменой ног».** Поставьте одну ногу впереди другой, начните вращать обруч. Не прекращая вращения, меняйте положение ног: если впереди стояла правая нога, приставьте ее к левой, затем поставьте вперед левую ногу; сделав несколько вращений, снова поменяйте ногу. Продолжайте делать упражнение, увеличивая частоту смену ног и амплитуду – старайтесь ставить ногу как можно дальше вперед. Если получится, можно ее сгибать, делая небольшие выпады.

**8. Упражнение с обручем «Вращение и марш на месте».** Вращайте обруч и одновременно маршируйте, стараясь поднимать колени как можно выше. Не забудьте привести в движение и руки.

**9. Упражнение «Вращение обруча и ходьба».** Вращая обруч, ходите по помещению.