

## Повдигане на петата в седнало положение, с блок

**Какво трябва да знаем:** Помага за координиране на движението на целия долен крайник.

**Изпълнение:** Седнете на ръба на стол или пейка и извийте долната част на гърба, като насочите бедрата напред. Поставете възглавница или блок от пяна между коленете и леко го стиснете. Пръстите на краката трябва да са напред, а палците на краката трябва да са централната точка на контакта с пода през цялото движение. Повдигнете пети. Не извършвайте движението с пръстите на краката; вместо това използвайте мускулите, които участват в свиването на тазобедрената става (представете си, че пръстите на краката ви почиват върху черупки от яйца, за да запазите целостта им, те трябва да са отпуснати).

**Усвояване:** Направете три серии по десет повторения.



## Приближаване и раздалечаване на стъпалата в по-тясно или по-разширено положение

**Какво трябва да знаем:** Подобрява въртеливите движения на бедрената кост и намалява дисбаланса в областта на таза и гръдния кош.

**Изпълнение:** Легнете по гръб със сгънати колена под ъгъл от деветдесет градуса и подпрете стъпала на стената. Дръжте стъпалата си успоредни едно спрямо друго, разположени на разстояние около 8 сантиметра и насочени нагоре. Горната част на тялото да бъде отпусната, с длани нагоре и ръце на пода, под ъгъл около четиридесет и пет градуса от тялото. Бавно съберете коленете си, докато се докоснат. Дръжте стъпалата си насочени нагоре.

Бавно раздалечете колена, така че краката ви да се отворят навън странично. Долните части на стъпалата може да се отделят от стената, но външните им части трябва да останат допрени до нея. Върнете коленете в изходна позиция. Повторете движението, но със стъпала на около 60 сантиметра раздалечени едно от друго, съберете коленете си и след това раздалечете. Коленете ви трябва да се срещат в централната линия на тялото, когато ги съберете отново.

**Усвояване:** Направете две серии от по десет повторения за всяка позиция.



## Статична стена

**Какво трябва да знаем:** Активира и балансира предните мускули на бедрата, подбедриците и таза.

**Изпълнение:** Легнете по гръб и изправете крака нагоре, допреди плътно до стената, на ширината на бедрата. Задните мускули на таза и подколенните сухожилия да са възможно най-близо до стената (колкото по-малко е разстоянието, толкова по-добре), краката да са изправени. Ако коленете са свити и не могат да се изправят докрай, плъзнете се назад, до положение, в което можете да ги държите прави. Стегнете бедра и огънете стъпалата. Свивайте и изтласквайте стъпалата в по-тясно или по-разширено положение, като насочите пръстите си надолу към пода. Дръжте участващите мускули активни през цялото време на изпълнението.

**Усвояване:** Поддържайте позицията три-пет минути.



## Упражнение „котки и кучета“

**Какво трябва да знаем:** Работи за бедрата, гръбначния стълб, раменете и шията, координира сгъването и разгъването.

**Изпълнение:** Застанете на пода с ръце и на колене. Коленете трябва да са на една линия с бедрата, а китките – с раменете. Краката трябва да са успоредни един на друг, а стъпалата – отпуснати, с насочени пръсти. Разпределете теглото равномерно. Направете извивка с гръб нагоре, която обхваща таза и шията, докато главата мине надолу (това е котката с извит гръб). Плъзнете се обратно надолу, повдигнете главата и извийте гърба надолу, в обратната посока (това е куче, което очаква храна). Опитайте се да започнете движението с таза. Редувайте движенията плавно, преминавайки от едно в друго напред-назад, а не накъсано.

**Усвояване:** Направете един цикъл от десет.

